



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

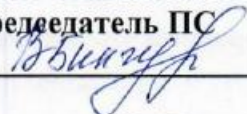
Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

ГБОУ

ШКОЛА

№ 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Название программы: «Школьный спортивный клуб «Старт»,
Настольный теннис»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень образовательной программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год
Возраст: 6-8 лет
Автор-составитель: Захаров Антон Сергеевич
педагог дополнительного образования

Москва 2023

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия по настольному теннису организуются с целью привлечения обучающихся научиться играть в настольный теннис. В этом возрасте дети хорошо запоминают информацию, двигательные навыки легко осваиваются. Быстро развивается мышечное чувство. Достоинство настольного тенниса в его зрелищности и доступности. Это одно из самых лучших средств для оздоровления ребенка. Повышении его работоспособности и улучшения настроения. Занятия улучшают все функциональные системы организма. Улучшают периферическое зрение повышается реакция мышц на быстроту движения. Улучшается работа кровообращения и дыхания.

Цель программы: способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей; обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и настольным теннисом

Задачи программы - развитие ловкости, координации, функциональной системы организма; формирование новых двигательных умений и навыков; воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Задачи в обучении:

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование необходимых знаний по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

Задачи в развитии:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- развитие силы.

Задачи в воспитании:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория обучающихся. Программа разработана для учащихся 6-8 лет Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Для зачисления ребёнка необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 9 месяцев/ 1год, 72 ак. часа

Формы образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения

- очная;
- групповая;
- индивидуальная (индивидуальный подход помогает отстающему ребёнку наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности).

Занятия проводятся в форме: тренировок, соревнований; учебных игр.

Режим занятий. Программа рассчитана на 72 занятия, занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 2 ак. часа (по 45 мин учебного времени с обязательным 15-минутным перерывом).

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками; знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке; осваивают технику и тактику игры в настольный теннис; умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы; знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе для получения спортивного разряда;

Предметные результаты: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Личностные результаты: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Метапредметные результаты: 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 зарядку.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	тест
2.	Практическая подготовка	20		20	практика
3.	Специальная физическая подготовка	12		12	практика
4.	Техническая подготовка	18		18	практика
5.	Тактическая подготовка	10		10	практика
Итого:		72	8	64	

Содержание учебно –тематического плана

1 раздел. Теоретическая подготовка (8 ч)

Теория 8 ч): Правила безопасности, правила гигиены, Основы тренировки, правила соревнований, оснащение спортсмена, терминология.

2 раздел. Практическая подготовка (20 ч)

Практические занятия (20 ч): ОРУ с ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Техника передвижения. Теоретические занятия по правилам игры. Двухсторонняя игра

3 раздел. Специальная физическая подготовка (12 ч)

Специальная физическая подготовка (12 ч): Двусторонняя игра. Совершенствование подачи накатом. Двухсторонняя игра. Обучение подкручиванию мяча внешней стороной ракетки. Подача накатом. Подкрутка мяча. Совершенствование подачи с подкруткой мяча.

4 раздел. Техническая подготовка (18 ч)

Техническая подготовка (18 ч): Обучение подрезке мяча внутренней стороной ракетки. Совершенствование подрезки внутренней стороной ракетки. Двухсторонняя игра с освоенными приемами. Обучение подрезке мяча внешней стороной ракетки.

5 раздел. Тактическая подготовка (10 ч)

Тактическая подготовка (10 ч): Обучение действиям при разницы в ходе игры, как играть при сложном или слабом сопернике.

Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля:

Входной контроль. Проводится в начале года в виде общего физического занятия.

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии с целью выявления неусвоенного материала с обязательным разбором ошибок и выполнением упражнений, направленных на их устранение.

Промежуточный контроль. Оценивание по результатам игр в течение года.

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится в конце учебного года и подразумевает участие в школьных соревнованиях и сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме соревнований школьного уровня. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

- Помещение; зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и рассчитанный на учебную группу от 10 учащихся - из расчета 2м на человека (СанПиН)
- Теннисные столы
- Теннисные ракетки
- Мячи

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы
Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Краткий обзор развития настольного тенниса	Интерактивная лекция. Экспресс - тестирование
Общая физическая подготовка	Беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями. Мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь
Специальная физическая подготовка	Инвентарь
Техническая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации; Инвентарь
Тактическая подготовка.	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации, лекции, практические занятия Инвентарь
Соревнования	Спортивный инвентарь

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные

образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы.

- Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014.
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2014
Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005
Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2015.
Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. Изд. 2-е . Физкультура и спорт 2016.
Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

Раздел 1. Теоретическая подготовка		
		Занятие 1. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 2. Актуальность Настольного тенниса. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 3. Обучение использованию инвентаря и обращения с ним. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 4. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 5. История Настольного тенниса.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 6. Разбор базовых ошибок.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 7. Изучения правил тенниса. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 8. Виды ударов и подач.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
Раздел 2.Практическая подготовка		
		Занятие 9.Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 10.Изучение техники выполнения «подставки» справа.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 11.Применение «подставки» в игре.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 12.Изучение техники выполнения «подставки» слева.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 13.Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. (Место проведения: ул. Маршала
		Занятие 14.Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 15.Совершенствование изученных элементов в игре. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 16.Изучение технического приёма «свеча». (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 17.Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 18.Изучение элемента «стоп-спин».(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 19.Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 20.Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 21.Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 22. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 23.Учебная игра, соревнования среди занимающихся. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 24.Учебная игра, соревнования среди занимающихся (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 25.Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 26.Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 27.Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 28.Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
Раздел 3.Специальная физическая подготовка		
		Занятие 29.Передвижение игрока приставными шагами. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 30.Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 31.Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 32.Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 33.Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 34.Учебная игра с элементами подач.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 35. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник» (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 36.Обучение техники «срезка» мяча. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 37.Совершенствование техники срезки в игре. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 38.Учебная игра с ранее изученными элементами. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 39.Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 40.Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 41. Совершенствование удара с лета силой.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 42.Совершенствование удара с лета силой. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
Раздел 4.Техническая подготовка		
		Занятие 43.Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 44.Откидка слева со всей левой половины стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 45.Сочетание откидок справа и слева по всему столу.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 46. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 47.Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 48.Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 49.Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 50.Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 51.Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 52.Учебная игра с изученными элементами. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 53.Учебная игра для совершенствования учебных элементов.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 54.Выполнение подачи в заданную зону стола. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 55.Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 56.Выполнение подачи в заданную зону стола. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 57.Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 58.Накат" и "вращение" по направлениям.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 59.Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 60.Упражнения в парах. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
Раздел 5.Тактическая подготовка		
		Занятие 61.Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 62.Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 63.Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 64.Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка". (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 65.Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка". (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 66.Владение ракеткой и передвижения у стола. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 67.Владение ракеткой и передвижения у стола.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 68.Тактика игры атакующего против атакующего. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 69.Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.(Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)

		Занятие 70. Учебная игра. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 71. Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)
		Занятие 72. Игровой урок. Подведение итогов. (Место проведения: ул. Маршала Тухачевского 58-2)