



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 № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт»,
Настольный теннис.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 9-10 лет

Автор-составитель: Буров Евгений Андреевич
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время в России настольный теннис все больше и больше завоевывает популярность среди учащейся молодежи. Этот вид спорта развивает реакцию, скорость, быстроту мышления и ловкость. В нашей стране он культивируется давно, однако больших побед на мировом уровне у нас мало. Поэтому федерация агитирует за массовые занятия в учебных заведениях. В большинстве школ действуют секции настольного тенниса. Преподаватели должны прививать детям волю к победе. А вот чтобы этого достичь, мы должны пройти азы техники игры. С каждым занятием приходит навык того или иного технического приема. И все это надо оттачивать до совершенства. Играть надо чаще, даже когда нет тренировок. Из талантливой молодежи далее будут созданы группы совершенствования спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных программ Федерации настольного тенниса г. Москвы. Необходимость разработки настоящей программы продиктована концептуальными положениями, связанными с задачами совершенствования личности ребенка в спорте. Отличительные особенности программы обусловлены: дисциплиной, развитием личности и его совершенствованием в спорте. Основой будет являться совокупность постепенных наработок в ходе освоения технических приемов.

Цель программы – способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей; обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса как составная часть дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи программы – прежде всего нужно из учащихся создать коллектив, понимающий друг друга как на площадке так и в жизни. Здесь должны быть отражены все содержательные направления образовательной деятельности и ее аспекты.

Обучающие задачи: научить знаниям, умениям, навыкам по виду спорта настольный теннис; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие задачи: развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством игры в теннис; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению.

Воспитательные задачи: воспитать социальную активность обучающихся: воспитать чувство самостоятельности, ответственности; воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии; формирование детского коллектива.

Категория обучающихся. Программа разработана для учащихся 9-10 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/1 год 72 ак. часа.

Формы и режим занятий

Форма обучения:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Занятия проводятся в форме: тренировок, соревнований; учебных игр.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 72 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ак. часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв);

Планируемые результаты реализации программы

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

Личностные: 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: 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.	Общие познания в дисциплине	6	2	4	Тест
2.	Общеспортивная подготовка	19		19	Контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	21		21	Контрольное занятие
4.	Техническая подготовка	20		20	Тест
5.	Контрольные нормативы	6		6	Соревнования
Итого:		72	2	70	

Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Общие познания в дисциплине (6 ч.)

Теория (2 ч.). Обучение правильной постановке руки с ракеткой, ног и тела при подаче. Пробные подачи. Техника безопасности.

Практические занятия (4 ч.). Обучение чеканке мяча внешней и внутренней стороной ракетки. Обучение подаче мяча накатом.

2 раздел. Общефизическая подготовка (19 ч.)

Практические занятия (19 ч.). ОРУ с ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Техника передвижения. Теоретические занятия по правилам игры. Двухсторонняя игра.

3 раздел. Специальная физическая подготовка (21 ч.)

Практические занятия (21 ч.). Двухсторонняя 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 (20 ч.)

Практические занятия (20 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. Контрольные нормативы (6 ч.)

Практические занятия (6 ч.). Соревнования, мастер-классы.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

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

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

Промежуточный контроль. Участие в мастер-классах.

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

Формы и критерии оценки учебных результатов программы. Контрольные упражнения. Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

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.

Методы выявления результатов воспитания:

1. Индивидуальные действия в игре;
2. Уважение и понимание действий своих товарищей в команде.

Методы выявления результатов развития:

1. Умение правильно передвигаться и использовать лучшие приёмы.
2. Применение в игре комбинаций, отработанных на тренировке.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Помещение; зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и рассчитанный на учебную группу от 10 учащихся - из расчета 2 м² на человека (СанПиН);
- Теннисные столы;
- Теннисные ракетки;
- Мячи;
- Скакалки.

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

Название учебного раздела (учебной темы)	Название и форма методического материала
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:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. 2015.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2014.

Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. 2015.

Календарно-тематический план.

Приложение 1.

Модуль 1. Теоретические познания.		
	Тема1. Общие познания в дисциплине	
		Занятие 1.Занятие 1.Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 2. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 3.Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 4.Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 5.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 6. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
Модуль 2. Практическая подготовка		
	Тема 2. Общефизическая подготовка	
		Занятие 7.Передвижение игрока приставными шагами. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 8.Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 9.Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 10.Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 11.Учебная игра с элементами подач. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)

		Занятие 12.Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 13.Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 14.Обучение техники «срезка» мяча. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 15.Совершенствование техники срезки в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 16.Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 17.Учебная игра с ранее изученными элементами. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 18.Соревнование в подгруппах. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 19.Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 20.Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие Обучение техники «наката» в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 22.Изучение вращения мяча в «накате». (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 23.Обучение техники «наката» слева, справа. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 24.Совершенствование техники «наката», применение в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 25.Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
	Тема 3. Специальная физическая подготовка	
		Занятие 26.Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)

		Занятие 27.Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 28.Применение «подставки» в игре (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 29.Изучение техники выполнения «подставки» слева (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 30.Изучение техники выполнения «подставки» справа. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 31.Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 32.Совершенствование в группах по качеству элементов игры. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 33.Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 34.Применение элемента «подрезка» в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 35.Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 36.Совершенствование изученных элементов в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 37.Изучение технического приёма «свеча». (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 38.Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 39.Занятие с применением изучаемым.приёмом «свеча». (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 40.Учебная игра для совершенствования учебных элементов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 41.Изучение элемента «стоп-спин». (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)

		Занятие 42.Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 43.Учебная игра, соревнования среди занимающихся. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 44.Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 45.Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 46.Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
Тема 4. Техническая подготовка		
		Занятие 47.Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 48.Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 49.Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 50.Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 51.Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 52.Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 53. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 54. Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 55. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)

		Занятие 56. Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 57. Учебная игра для совершенствования учебных элементов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 58. Выполнение подачи в заданную зону стола. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 59. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. (Место проведения: спорт. зал
		Занятие 60. Выполнение подачи в заданную зону стола. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 61. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 62. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 63. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. (Место проведения: спорт. зал
		Занятие 64. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 65. Упражнения в парах. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 66. Отработка ударов о половину стола. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
	Тема 5. Контрольные нормативы	
		Занятие 67. Контрольные упражнения. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 68. Упражнения в тройках. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 69. Подачи мяча. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 70. Учебная игра, соревнования среди занимающихся (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 71. Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка. (Место проведения: спорт.
		Занятие 72. Игровой урок. Подведение итогов. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)