

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением
Протокол №1 от «28» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лакинская СОШ»
Садовский С.В.
Приказ № 143 от «29» августа 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность программы: спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год/лет

Учитель первой категории
Аргунова Галина Валерьевна

Лакино
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
2. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533).
7. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности и предполагает базовый уровень освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена с популярностью этого вида спорта в Большемуртинском районе. Популяризации этого вида спорта способствует известный в Красноярском крае тренерско-преподавательский коллектив МКУ «Большемуртинская спортивная школа», который способствовал ежегодному набору в секцию «настольный теннис» обучающихся начальной школы с последующим переводом в спортивную школу наиболее успешных ребят.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал программы.

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Адресат программы: от 7 до 11 лет. В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и

осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Личностные:

- сформировать у обучающихся основы социального взаимодействия;
- сформировать потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- формирование общетрудовых умений и навыков (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т. п.).

Предметные:

- знакомство с историей развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- знание теории и тактики игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, тактику и стратегию игры;
- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы; технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Каждое занятие по настольному теннису должны состоять из трех частей:

- подготовительная разминка
- основная тренировка
- заключительная: игра на счет.

К концу 1 года обучения учащиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила безопасности и поведения на занятиях;
- правила проведения соревнований;
- основы судейства в теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- взаимодействовать в паре и в команде.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний 23 часа

Вводная диагностика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена и закаливание. Общеразвивающие упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Техника игры у стола. Техника хвата теннисной ракетки. Основные ошибки в хвате ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном. Жонглирование теннисным мячом. Упражнения на жонглирование. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Тренировка на тренажере. Передвижения теннисиста. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в

зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

Раздел 2. Тактика игры (26 часов)

Поддачи мяча в нападении. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. подача, направленная непосредственно на выигрыш очка. Прием подач ударом. Прием подач из различных положений. Типы ударов. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

Раздел 3. Учебная игра. Парные игры. Способы передвижения в парной игре. Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Интегральная подготовка. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

Раздел 4. Контрольные занятия (3 часа) Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	практика	Формы аттестации/контроля
1	Раздел 1. Основы знаний	23	9	14	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	
1.3	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
1.4	Техника игры у стола. Правила поведения.	2	0,5	1,5	
1.5	Техника хвата теннисной ракетки	2	1	1	
1.6	Жонглирование теннисным мячом	3	1	2	
1.7	Стойка теннисиста	2	1	1	
1.8	Основные виды вращения мяча	2	1	1	
1.9	Поддачи мяча	4	1	3	
1.10	Удары по теннисному мячу	4	1	3	
2	Раздел 2. Тактика игры	26	10	16	
2.1	Поддачи мяча в нападении	6	2	4	
2.2	Прием подач ударом	6	2	4	
2.3	Удары атакующие, защитные	4	2	2	
2.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	4	2	2	
2.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	6	2	4	
3	Раздел 3 Учебная игра	19	3	16	
3.1	Парные игры	6	1	5	
3.2	Игра защитника против атакующего	6	1	5	
3.3	Игра атакующего против защитника	4	1	3	
4	Контрольные занятия	3		3	

Материалы и оборудование

Теннисные столы

Ракетки

Мячи для настольного тенниса

Секундомер

Сетки теннисные

Тренажер для настольного тенниса