Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Центр детского и юношеского технического творчества «Патриот»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Ф.М. Кадров
Приказ № 187 от 01.04. 2024г.

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ПАТРИОТ""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.06.18 11:54:34+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Учись играть в настольный теннис. Часть 1»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 месяца
Автор-составитель: Конюхова И.В. тренер – преподаватель
Методическое сопровождение: Филиппова Ю.А., методист

г. Нижневартовск,
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учись играть в настольный теннис. Часть 1» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «Учись играть в настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы - программа рассчитана на детей школьного возраста (7-17 лет). Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В старшем подростковом возрасте формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 16.

Цель программы: укрепление физического здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

- обучить технике и тактике игры в настольный теннис (теоретические знания);
- сформировать практические навыки игры в настольный теннис;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать доброжелательность по средствам игры в настольный теннис;

Планируемые результаты:

- знает теорию техники и тактики игры в настольный теннис
- умеет применять практические навыки игры

- развита координация движений и быстрота принятий решений в ходе игры.
- знает этические правила, умеет применять их.

Условия реализации программы

- количество детей в группе – от 17 до 20 человек;

- формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповые, индивидуальные.

Форма обучения: очная

- формы проведения занятий – беседа, презентация, тренировочное занятие, игра-турнир

материально-техническое оснащение программы:

- теннисный стол – 2 шт.,
- ракетки для настольного тенниса - 15 шт.,
- мячики для настольного тенниса – 15 шт.

- *кадровые ресурсы:* реализацию программы осуществляет педагог с актуальной курсовой подготовкой.

- используемые педагогические технологии:

здоровьесберегающие – в подборе практических упражнений во время занятий, соревнований и в прохождении дистанции;

технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

игровые технологии – позволяют детям младшего школьного возраста легче осваивать учебный материал.

Учебный план

Номер п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Итого	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры	2	1	1	Наблюдение
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		1	Наблюдение
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите	1		1	Наблюдение

4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите.	1		1	Наблюдение
5	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат.	1		1	Наблюдение
6	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении.	1		1	Наблюдение
7	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.	2		2	Наблюдение
8	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении.	2		2	Наблюдение
9	Игра ударами срезка. Игра в нападении.	2		2	Наблюдение
10	Крученая подача. Игра в защите.	1		1	Наблюдение
11	«Резная» подача. Игра в нападении.	1		1	Наблюдение
	Промежуточная (годовая) аттестация	1		1	Игра-турнир
	Итого	**16**	**1**	**15**	

Содержание учебного плана

1. ***Техника безопасности на занятиях. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры.***
   История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и правила игры. Правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.
2. ***Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите.***
   Виды стоек. Различные приёмы набивания мяча о ракетку. Стойка при приёме игры в защите. Практические навыки игры в защите.
3. ***Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите.***
   Практические навыки набивания мяча на двух сторонах ракетки. Виды ударов по мячу. Практическая отработка различных видов ударов по мячу при игре в защите.

4. ***Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите.***
   Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается. Отработка ударов и прямой подачи при игре в защите.
5. ***Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат.***
   Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается. Отработка подачи.
6. ***Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.***

Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение. Отработка практических навыков.

7. ***Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении.***
   Закрепление игры подрезкой. Игра по диагонали настольного поля. Игра в нападении.
8. ***Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении.***

Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

9. ***Игра ударами срезка. Игра в нападении.***
   При этой подаче мяч благодаря сильному нижнему вращению обладает вялым, почти вертикальным невысоким отскоком. Такую подачу зачастую направляют так, чтобы мяч ложился на стороне противника как можно ближе к сетке. Прием такой подачи представляет известные трудности, особенно после нескольких быстрых подач по углам, которые заставили противника немного отойти от стола. В этом случае мяч на своей половине стола должен удариться неподалеку от сетки. Отработка удара «срезка» при игре в нападении.
10. ***Удар подрезкой снизу. Игра в защите.***
    Ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение. Игра в защите с применением подрезки снизу.
11. ***«Резная» подача. Игра на ближней дистанции.***
    Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете. Игра на ближней дистанции.
12. ***Промежуточная (годовая) аттестация***

Соревнования проходят по олимпийской системе оценивания (Приложение 1), тестовое задание (приложение 2).

Рабочая программа

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учись играть в настольный теннис. Часть 1»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации.
01.09.2024-31.12.2024г.	16	16	16	1 раз в неделю по 1 часу	25.12.2024-30.12.2024гг.

МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Календарно-тематический план

№ п/п	Разделы темы	Кол-во часов	Форма обучения	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры	1	очная	
2.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1	очная	
3.	Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите	1	очная	
4.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите.	1	очная	
5.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат.	1	очная	
6.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами	1	очная	

	накат с одного угла в два. Игра в нападении.			
7.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.	1	очная	
8.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.	1	очная	
9.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении.	1	очная	
10.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении.	1	очная	
11.	Игра ударами срезка. Игра в нападении.	1	очная	
12.	Игра ударами срезка. Игра в нападении.	1	очная	
13.	Крученая подача. Игра в защите.	1	очная	
14.	Крученая подача. Игра в защите.	1	очная	
15.	«Резная» подача. Игра в нападении.	1	очная	
16.	Промежуточная (годовая) аттестация	1	очная	
	Итого	16		

Оценочные материалы и методические материалы

Текущий контроль осуществляется по итогам пройденного раздела. Осуществляется оценка результатов обучения по 4-бальной системе

Форма проведения текущего контроля наблюдение, наблюдение, тест по теоретическим знаниям (Приложение 2).

Промежуточная (годовая) аттестация проводится один раз в году в период с 25 декабря по 31 декабря: осуществляется посредством проведения игры-турнира (приложение 1). Олимпийская система соревнований.

Формы фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы игр, соревнований;
- протокол промежуточной (годовой) аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

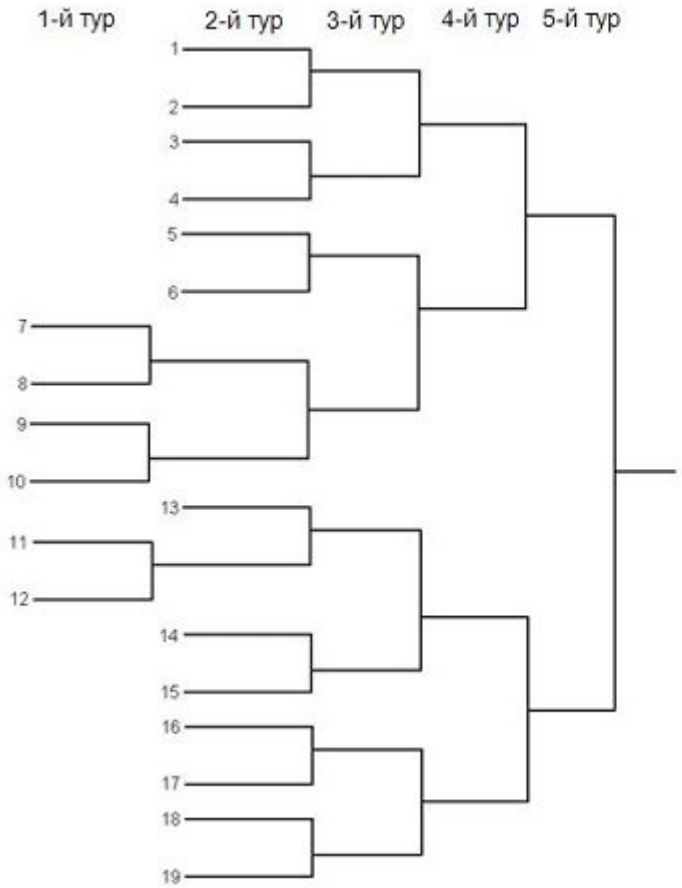
Методические материалы.

Список литературы:

1. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры,/ Ю. Байгулов - М.: Просвещение, 2003г
2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа)/Ю. Байгулов - М.: Просвещение, 2007
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Иванов В. С. Теннис на столе/В.С. Иванов - М.: ФиС, 1970
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена/ В.П. Филин - М.: ФиС, 2007
6. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры/ В.П. Филин- М.: ФиС, 2005

Приложение 1

Олимпийская система соревнований.



Приложение 2

Тестовое задание

Тест.

1.В каком году была образована Международная федерация настольного

тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В.2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.