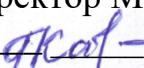


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бутырки
Грязинского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с. Бутырки
Протокол от 21.05.2021 № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Бутырки
 Кабанова Г.И.
Приказ от 21.05.2021 № 40



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивного направления

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составитель:

Бондарева Марина Анатольевна,
учитель физической культуры

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа входит в образовательную область «физическая культура». Вид спорта, положенный в основу программы – спортивная игра «настольный теннис», завоевавшая в настоящее время огромную популярность среди населения всего земного шара.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

В процессе изучения Программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна программы заключается в том, что она способствует не только развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, но и расширению кругозора, формированию межличностных отношений, содействует повышению общего культурного уровня в процессе освоения программы.

Актуальность программы в том, что она ставит перед собой задачу воспитания физической культуры у обучающихся. Занятия по данной программе решают проблему поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечению детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у учащихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации.

Отличительные особенности программы в следующем: образовательный процесс по программе имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей обучающихся, на создании ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения. Учебные занятия носят характер живого общения, заинтересованного поиска решения проблем с помощью разумного сочетания самостоятельной деятельности, дозированной помощи и работы под руководством педагога.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Организация образовательного процесса

Программа ориентирована на возрастную группу детей 10-15 лет, которые проявляют интерес к физической культуре и спорту.

Организация образовательного процесса дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Бутырки на 2020-201учебный год.

Срок реализации образовательной программы - 1 месяц. Количество учебных часов: 8 часов, из них теоретических – 1 часов, практических – 7 часов;

Формы обучения и виды занятий:

Данная программа предусматривает проведение теоретических занятий и практическую деятельность обучающихся.

Срок освоения программы - 1 мес.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю – 2 час.

Регламентирование образовательного процесса на день

Начало занятий – 11.00 час окончание – 11.40 час, согласно расписанию занятий творческих объединений, утверждённого директором.

Продолжительность занятий: – 40 минут

Наполняемость группы: – до 20 человек.

Цель Программы: Сформировать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис; научить основным правилам игры и организации и проведения соревнований; развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера.

Задачи Программы:

1. Пропаганда настольного тенниса среди школьников.
2. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
3. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
5. Развитие физических качеств, повышение работоспособности.
6. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Учебный план обучения

№ п/п	Содержание	Объём	Теоретическая часть	Практическая часть
Первый год обучения. Основы игры в настольный теннис.				
1.	Раздел 1. Теоретические основы игры.	1	1	0
2.	Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.		1	1
3.	Раздел 3. Обучение ударам с отскока.		3	3
4.	Раздел 4. Обучение ударам с перемещением.		3	3
Итого:		8	8	7

Основные направления и содержание разделов Программы

Программа представлена следующими направлениями:

Основы игры в настольный теннис.

Отработка техники игры в настольный теннис.

Основы игры в настольный теннис.

Раздел 1. Теоретические основы игры.

Тема 1. Введение в мир настольного тенниса. Обучение правилам техник безопасности поведения в спортивном зале.

Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Тема 1. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.

Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Раздел 3. Обучение ударам с отскока.

Тема 1. Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча» (практическое занятие)

Раздел 4. Обучение ударам с перемещением.

Тема 1. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением (практическое занятие).

Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи (практические занятия).

Раздел 5. Обучение ударам срезкой.

Тема 1. Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа. Обучение удару срезкой справа. Обучение ударам откидка слева. Обучение удару срезка слева.

Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой.

Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (практическое занятие).

Раздел 6. Обучение наката

Тема 1. Обучение технике выполнения наката.

Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенствование подачи, накатов, срезов и откидок.

Раздел 7. Обучение приему подачи.

Тема 1. Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)

Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.

Соревнования «Лучший теннисист

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

Конвенция о правах ребёнка;

Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);

Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);

[Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;

□ □ [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;

□ □ [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;

Устав МБОУ СОШ с. Бутырки;

Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Бутырки на 2020-2021 учебный год;

Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района Липецкой области»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ с. Бутырки

Методическое обеспечение Программы

Методическое обеспечение программы включает следующие методические материалы: Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса; Барчукова Г. В. настольный теннис для всех.

Презентации: «История настольного тенниса», «История возникновения настольного тенниса», «Мир настольного тенниса», «Ведущие теннисисты мира», «Спорт в моей жизни», «Чемпионы настольного тенниса», «Развитие настольного тенниса в России».

Памятки: «Правила игры в настольный теннис», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Куручки», «Гонка с мячами», «Нападающие и защитники» - комплект.

Тесты: «Школа мяча», «Школа ударов с отскока», «Школа ударов с лёта», «Школа ударов на столе», «Салют», «Ловишки» - комплект.

Видеоролики: «Счёт в теннисе», «Олимпиада Сочи 2014».

Схемы: «Способы подбивания мяча», «Игры в парах», «Перемещение теннисиста по площадке», «Бег всером» - комплект.

Грамоты – набор.

Кубки – комплект.

Материально-техническое обеспечение Программы

Основное оборудование	Основное оснащение
Стол настольного тенниса – 1 шт.	Веревки и ограничительные ленты – комплект
Ракетки для настольного тенниса (школьные) – 10 шт.	Накладные линии и метки – комплект.
(личные) - 20 шт.	Яркая лента – 6м.
Мячи теннисные паралоновые B Boll – 50 шт.	Верёвка – 6м. Мячи – набор. Ракетки – набор.
Мячи теннисные – комплект	Мишени-карзины – 4 шт.
Мячи теннисные Kid – 50 шт.	
Корзина для теннисных мячей – 4 шт.	
Сетка для настольного тенниса – 4 шт.	
Кулер с водой. – 1 шт.	