

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Завьяловская школа-интернат»

Принято  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.24

Утверждено  
Приказом директора школы  
№ 70 от 29.08.24



*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

## **«Настольный теннис»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 9 - 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Орлов Л.Л. -учитель

Завьялово, 2024

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Пояснительная записка.**

В процессе тренировок и игр у занимающихся настольным теннисом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа составлена с учетом психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся с ОВЗ.

#### **Актуальность программы.**

Образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной, и спортивной работы

#### **Отличительные особенности программы.**

Особенность данной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных атлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Новизна** данной программы состоит в основе планирования на начальном этапе должна быть игра. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны тренера планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре.

**Педагогическая целесообразность** - от простого к сложному, от известного к неизвестному, на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно из года в год обучать воспитанников новым, более сложным двигательным действиям.

**Адресат программы** является учащиеся с ОВЗ, учебная группа младшего и среднего звена, а также не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом. Количество занимающихся в каждой возрастной группе 12 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость** работы кружка, как одна из интереснейших форм работы со школьниками – это показать ребенку игру в настольный теннис, научить детей использовать уже освоенные знания и умения.

**Преимственность программы:** Занятия по программе опираются на практические умения и навыки, приобретенные на уроках математики, русского языка, окружающего

мира, изобразительного искусства, музыки и могут быть использованы при разработке проектов.

**Объем программы** регламентируется расписанием кружков, занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 академических часа. Всего – 68 часов в год

**Срок освоения программы - 1 год.** 1 сентября 2023 – 31 мая 2024 гг. На освоение полного курса отводится 68 часов.

**Основными особенностями реализации образовательного процесса** при реализации данной программы формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

**Форма организации образовательного процесса:**

групповые, наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся.

**Формы обучения** – очная.

**Режим занятий** - Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале, продолжительность занятия 40 минут.

**Цель:** Оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

- Развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- Развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.
- Воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- Воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- Воспитание коммуникативных качеств.
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- Формирование правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- Коррекция и развитие мыслительной деятельности.
- Развитие быстроты движений;
- Развитие оперативного мышления (умение наблюдать анализировать, размышлять, сопоставлять);

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Устный индивидуальный опрос
2	Общая физическая подготовка	12	-	12	Динамика развития физических качеств
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Динамика развития физических качеств
4	Техническая подготовка	18	-	18	Оценка действий в группе
5	Тактическая подготовка	4	2	2	Устный индивидуальный опрос
6	Игровая подготовка	18		18	Динамика развития двигательных действий
7	Контрольные испытания	2	-	2	Динамика развития двигательных действий
	Итого	68	5	63	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты. легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, много скоки. спортивные и подвижные игры.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Работа с большим количеством мячей.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока. различные виды жонглирования мячом. Овладение базовой техникой работы ног; -овладение техникой ударов справа и слева на столе. Овладение техникой подач разными ударами. Накат справа. Накат слева. Подрезка справа. Подрезка слева. Подставка справа. Подставка слева. Топ – спин слева. Топ – спин справа. Удар «Свеча». Накаты по диагонали и чередование справа, слева.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Начальная работа по развитию тактического мышления. Работа у стенки.

#### **Раздел 6. Игровая подготовка**

Игра на счет разученными ударами. Игровые спарринги 1x1.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания**

Прыжки в длину с места. Бег 30 метров. Бег 1000 метров

### **Планируемые результаты реализации программы:**

В основном формируются и получают развитие **метапредметные результаты**, такие как:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение применять навыки игры, модели и схемы для решения задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Вместе с тем вносится существенный вклад в развитие **личностных результатов**, таких как:

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности.

В части развития **предметных результатов** наибольшее влияние изучение курса оказывает на:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- применять двигательные навыки в игре;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

### **Личностные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- осмыслено осуществлять действия при выполнении заданий,
- проявлять готовность к сотрудничеству,
- использовать практические навыки взаимодействия.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
1. Техническая подготовка								
1				Групповые, тренировка	2	Теоретическая подготовка	Спортзал	Беседа Практическая работа
2. Общая физическая подготовка								
2				Групповые. тренировка	4	Развитие скорости	Спортзал	Практическая работа
3				Групповые. тренировка	4	Развитие выносливости	Спортзал	Практическая работа
4				Групповые. тренировка	4	Развитие силы	Спортзал	Практическая работа
5				Групповые. тренировка	4	Развитие ловкости и координации	Спортзал	Практическая работа
6				Групповые. тренировка	4	Специальная физическая подготовка	Спортзал	Практическая работа

7				Групповые. тренировка	4	Развитие скорости	Спортзал	Практическая работа
1. Тактическая подготовка								
8				Групповые. тренировка	2	Тактика игры в атаке	Спортзал	Практическая работа
9				Групповые. тренировка	2	Тактика игры в обороне	Спортзал	Практическая работа
3. Общая физическая подготовка								
10				Групповые. тренировка	4	Развитие скорости	Футбольное поле	Практическая работа
11				Групповые. тренировка	4	Развитие выносливости	Футбольное поле	Практическая работа
12				Групповые. тренировка	4	Развитие силы	Футбольное поле	
13				Групповые. тренировка	4	Развитие ловкости и координации	Футбольное поле	Практическая работа
14				Групповые. тренировка	4	Специальная физическая подготовка	Футбольное поле	Практическая работа
4. Контрольные и тестовые упражнения								
15				Групповые. тренировка	2	Контрольные нормативы (промежуточная и годовая аттестация)	Футбольное поле	Презентация проектов

#### Условия реализации программы

- кадровые: педагог – высшее образование, 1 категория
- материально-технические: ракетки 5 шт., мячи 20 шт., фишки, конусы, манишки игровые ноутбук, интерактивная доска; проектор;
- информационные ресурсы: методические и дидактические материалы

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Контрольные нормативы

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Нормативы общей физической подготовки индивидуального отбора

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 20 прыжков	Не менее 18 прыжков
Прыжки через веревку	Не менее 14 раз	Не менее 14 раз
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 95 см	Не менее 90 см
Метание теннисного мяча	Не менее 4 м	Не менее 3 м

### Нормативы специальной физической подготовки (юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	2,3 года обучения		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	17 <	18-20	22 >
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	15 <	16-18	19 >

### Нормативы специальной физической подготовки (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	2,3 года обучения		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	15 <	16-20	21 >
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	13 <	14-16	17 >

### Оценочные материалы:

- практические работы (законченность, качество, количество);
- самостоятельная работа (наблюдение, самооценка);
- участие в конкурсах (уровень, результативность).

### Методы обучения и воспитания:

#### 1. Словесный метод:

- беседа, рассказ;
- объяснение, пояснение;
- вопросы;
- словесная инструкция

#### 2. Наглядный:

- демонстрация наглядных пособий, в том числе электронных (картины, рисунки, фотографии);
- показ выполнения работы (частичный, полностью).