

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово-Несветайского района
«Авиловская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Авиловская СОШ»)

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
МБОУ «Авиловская СОШ»
Протокол №1_
от 27 . 08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
МБОУ «Авиловская
СОШ»
_____/С.В. Петров/
Приказ №
от 27. 08.2024г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»**

Возраст детей, на которых рассчитана
дополнительная общеобразовательная
программа :10-17 лет
срок реализации программы: 1год

Составитель:
Петров Сергей Валерьевич,

учитель физической культуры

х. Авилов
2024 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» разработана на основании нормативно – правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки от 28 декабря 2010 г. № 2106;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указа Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа 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»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 07.05. 2020 года № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242;
- Областного Закона Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказа Минобрнауки Ростовской области от 2019 № «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам» (проект);
- Устава Муниципального общеобразовательного учреждения Родионово-Несветайского района «Авиловская средняя общеобразовательная школа»;
- Программы дополнительного образования(общеобразовательная) МБОУ «Авиловская СОШ», утвержденной 26.08.2022г №201-а;
- Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Авиловская СОШ», утвержденного 24.08.2020г № 262;
- Положения о структуре, порядке, разработке и утверждения рабочих дополнительных общеобразовательных программ «Авиловская СОШ», утвержденного 28.06.2019г.
- № 167;
- Положения об организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Авиловская СОШ», утвержденного 29.06.2020 года № 181;
- Календарного графика дополнительного образования, расписания дополнительного образования (кружки и секция) МБОУ «Авиловская СОШ» на 2024-2025 учебный год, утвержденных приказом № 134 от 27.08.2024г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ и ПРОФИЛЬ дополнительной общеобразовательной

программы: физкультурно –спортивная

ВИД программы и УРОВЕНЬ программы: общеобразовательная, ознакомительный уровень.

ТИП программы: модифицированная.

ФОРМА содержания: однопрофильная

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ программы: настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

НОВИЗНА программы:

заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети

получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

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.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Личностные- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности,

коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

АДРЕСАТ программы (характеристика): программа направлена на учащихся 10-17 лет, проявляющих интерес к теннису. Особых условий нет, принимаются все желающие.

Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет.

Количество обучающихся в группе: не больше 15 человек.

Объем программы: 34 ч

ФОРМЫ организации образовательного процесса:

соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному.

Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки.

Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

ФОРМА реализации программы: очная

ВИДЫ занятий: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Программа разработана на основе :

РЕЖИМ занятий: согласно дополнительной общеобразовательной программе МБОУ "Авиловская СОШ" на 2024-2025 учебный год на изучение программы кружка «Теннис» отводится 1 ч. в неделю по 45 минут, всего -34 ч. в год. Согласно календарному графику, расписанию кружков МБОУ «Авиловская СОШ» на 2024-2025 учебный год. Занятия будут проходить каждую пятницу с 17.00 до 17.45

СРОК реализации программы: краткосрочная с 01.09.2024г. по 25.05.2025 г.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теория. Введение, техника безопасности	2	2		Лекция	тестирование
2	Общефизическая подготовка	5	2	3	Лекция, игра	Практика игры
3	Специальная физическая подготовка	5	2	3	Лекция, игра	Практика игры
4	Обучение техническим приёмам	7	2	5	Лекция, игра	Практика игры
5	Интегральная подготовка	7	2	5	Лекция, игра	Практика игры
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10	2	8	Лекция, игра	Практика игры
	Итого	36	12	24	Лекция, игра	Практика игры

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ›прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ›имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ›иметь коротко остриженные ногти;
- ›заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ›знать и выполнять настоящуюинструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен:-заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ›не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ›не размахивать ракеткой;
- ›бить по мячу только в заданном направлении;
- ›не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ›не заходить в игровую зону играющей пары;
- ›при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ›не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ›не выполнять удары без разрешения учителя,
- ›во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ›при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ›при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

›под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

›организованно покинуть место проведения занятия;

›переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

›тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		дата	теор	прак		
1	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. техника безопасности		1		лекция	
2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса		1		лекция	
3	Правила безопасности игры. Правила соревнований.		1		лекция	
4	Выбор ракетки и способы держания.		1		лекция	
5	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».			1	Практическое занятие	
6	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».			1	Практическое занятие	
7	Удары по мячу накатом.			1	Практическое занятие	
8	Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.		1		лекция	
9	Игра в ближней и дальней зонах.		1		лекция	
10	Вращение мяча.			1	Практическое занятие	
11	Основные положения теннисиста.			1	Практическое занятие	
12	Исходные положения, выбор места.			1	Практическое занятие	
13	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.		1		лекция	

14	Одношажные и двухшажные перемещения.			1	Практическое занятие	
15	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		1		лекция	
16	Подачи: короткие и длинные.			1	Практическое занятие	
17	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).			1	Практическое занятие	
18	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.			1	Практическое занятие	
19	Тактика одиночных игр			1	Практическое занятие	
20	Игра в защите			1	Практическое занятие	
21	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		1		лекция	
22	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1	Практическое занятие	
23	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.			1	Практическое занятие	
24	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		1		лекция	
25	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.			1	Практическое занятие	
26	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.			1	Практическое занятие	
27	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).			1	Практическое занятие	

28	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.		1		лекция	
29	Тренировка удара: нактом у стенки, удары на точность.			1	Практическое занятие	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.		1		лекция	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.			1	Практическое занятие	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.			1	Практическое занятие	
33	Соревнования			1	Практическое занятие	
34	Соревнования			1	Практическое занятие	
35	Соревнования			1	Практическое занятие	
36	Соревнования			1	Практическое занятие	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва,
- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис», «Медицина»,2006.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

/Иванова И.Б.../

(подпись)

(Ф.И.О.)

«_____» _____ 20_____ г.