

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета от
31 августа 2023 №

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора КГБОУ «Ачинская школа № 3»
№ 310/3 от 30.08.2023

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 8 – 17 лет,

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тимошенко Илья Дмитриевич,
инструктор физической культуры

Красноярский край, город Ачинск

2023 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности направленности «Настольный теннис» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего и основного общего образования. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Актуальность программы.

Программа предназначена для обучения учащихся начальной и основной общеобразовательной школы.

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию личности человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа и составляет одну из важных государственных задач. В решение этой задачи может сыграть настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации и реакции скорости мышления у игрока. Занятия настольным теннисом помогают формировать у ребёнка такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе. 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.

В системе образования настольный теннис включен в программы школьного физического воспитания и включен в спартакиаду школьников как один из ключевых видов спорта. Популярность настольного тенниса обуславливается, прежде всего, доступностью игры, невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, возможность проведения занятий, как в помещении, так и на открытом воздухе, лёгкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени основного общего образования. Ее целями и задачами является:

Цель:

Привлечение учащихся к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся, повысить иммунитет к заболеваниям.
2. Научить играть в настольный теннис.
3. Выявить у учеников качества личности: целеустремлённость, чувство товарищества, коллективизм, лидерство.
4. Научить выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения по ходу игры.
5. Повысить уровень физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
6. Снизить до минимума простудные заболевания учащихся.
7. Уменьшить психоэмоциональные расстройства школьников
8. Развить физическую подготовку учащихся.
9. Улучшить качество знаний о здоровье учащихся и способах его сохранения.

Эффективность занятий настольным теннисом во многом зависит от правильного применения средств и методов, от соблюдения специальных правил, так называемых принципов, к которым относятся: непрерывность учебного процесса, постепенность увеличения нагрузки, цикличность, переход от простого к сложному, наглядность, доступность и индивидуализация, сознательность и активность.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы: личный пример, разъяснения, побуждения к деятельности, поощрения, поручения, рассказ в сочетании с объяснением, демонстрация, разучивание в целом и по частям, повторение, интервальный, переменный, соревновательный, игровой и т.д.

Продолжительность реализации данной программы - 1 год, 2 часа в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и

социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Поурочный план занятий на 2023-2024 учебный год (72 часа)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Кол-во часов
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучение нового материала	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1
8 - 9	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2
10 -11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2

		ие	
12 – 13	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство	2
14 - 15	Вращение мяча.	Совершенство	2
16	Основные положения теннисиста.	Совершенство	1
17 - 18	Исходные положения, выбор места.	Совершенство	2
19 – 20	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство	2
21 – 22	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство	2
23 - 26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство	4
27 - 28	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство	2
29 - 32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство	4
33 - 36	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство	4
37 - 38	Тактика одиночных игр	Совершенство	2
39 - 40	Игра в защите	Совершенство	2
41 - 42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство	2
43 - 44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство	2
45 – 46	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	2

47 - 50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	4
51 - 52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	2
53 - 54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство	2
55 - 56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	2
57 - 62	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство	6
63 - 70	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	8
71 - 72	Соревнования	Совершенство	2

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	04.09	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	05.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	11.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	12.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
5	Выбор ракетки и способы держания.	18.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	19.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	25.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
8 - 9	Удары по мячу накатом.	26.09, 02.10	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий
10 -11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	03.10, 09.10	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий
12 – 13	Игра в ближней и дальней зонах.	10.10, 16.10	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
14 - 15	Вращение мяча.	17.10, 23.10	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий
16	Основные положения теннисиста.	24.10	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий

17 - 18	Исходные положения, выбор места.	30.10, 31.10	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий
19 – 20	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	07.11, 13.11	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий
21 – 22	Одношажные и двухшажные перемещения.	14.11, 20.11	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий
23 - 26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	21.11, 27.11, 28.11, 04.12	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий
27 - 28	Подачи: короткие и длинные.	05.12, 11.12	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
29 - 32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	12.12, 18.12, 19.12, 25.12	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий
33 - 36	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	26.12, 09.01, 15.01, 16.01	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий
37 - 38	Тактика одиночных игр	22.01, 23.01	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
39 - 40	Игра в защите	29.01, 30.01	2	Уметь играть в защите	Текущий
41 - 42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	05.02, 06.02	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
43 - 44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	12.02, 13.02	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий

	б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.				
45 – 46	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	19.02, 20.02	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий
47 - 50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	26.02, 27.02, 04.03, 05.03	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий
51 - 52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	11.03, 12.03	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий
53 - 54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	18.03, 19.03	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
55 - 56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	25.03, 26.03	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
57 - 62	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	01.04, 02.04, 08.04, 09.04, 15.04, 16.04	6	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
63 - 70	Игра у стола. Игровые комбинации.	22.04, 23.04, 06.05, 07.05, 13.05, 14.05, 20.05, 21.05	8	Уметь играть у стола	Текущий
71 - 72	Игра у стола. Игровые комбинации.	27.05, 28.05	2	Уметь играть у стола	Тестирование

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен
знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Литература

1. 1 Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.