

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено
на заседании МС
Эксперт _____
С.Д. Аксенова _____
Протокол № _____ от
« _____ » _____ 202_г

Согласовано
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____ /Ю.Н.Ерилова
« _____ » _____ 202_г

Утверждаю
Директор школы
_____ /И.Л. Шадрина
Приказ № 300/3 от
«30» августа 2024 г

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа спортивной направленности
«Настольный теннис»»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 10 – 18 лет лет

Автор-составитель:
Аросланов Максьюм Минсагитович
Инструктор физической культуры

Г. Ачинск
2024 год

Пояснительная записка

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 русского 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 ребёнка, 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, возможностью 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 2024-2025 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	1

		материал а	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материал а	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материал а	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материал а	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материал а	1
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материал а	1
8 - 9	Удары по мячу накатом.	Соверше нствован ие	2
10 - 11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Соверше нствован ие	2
12 – 13	Игра в ближней и дальней зонах.	Соверше нствован ие	2
14 - 15	Вращение мяча.	Соверше нствован ие	2
16	Основные положения теннисиста.	Соверше нствован ие	1
17 - 18	Исходные положения, выбор места.	Соверше нствован ие	2
19 – 20	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Соверше нствован ие	2
21 – 22	Одношажные и двухшажные перемещения.	Соверше нствован ие	2
23 - 26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Соверше нствован ие	4
27 - 28	Подачи: короткие и длинные.	Соверше нствован ие	2

29 - 32	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (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
(Среда-Пятница)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	ТБ на занятиях. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире	04.09	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	06.09	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.	13.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
5	Выбор ракетки и способы держания. Обучение стойке и перемещению.	18.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	20.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Обучение имитации различных ударов.	25.09	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
8 - 9	Обучение имитации ударов слева.	27.09, 02.10	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий
10 -11	Отработка смены хватки ракетки,	02.10, 04.10	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий
12 – 13	Игра в ближней и дальней зонах.	09.10, 11.10	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
14 - 15	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	16.10, 18.10	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий

16	Основные положения теннисиста.	23.10	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий
17 - 18	Исходные положения, выбор места.	25.10, 30.10	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий
19 – 20	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	01.11, 06.11	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий
21 – 22	Одношажные и двухшажные перемещения.	08.11, 13.11	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий
23 - 26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	15.11, 20.11 22.11, 27.11	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий
27 - 28	Подачи: короткие и длинные.	29.11, 04.12	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
29 - 32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	06.12, 11.12, 13.12, 18.12	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.	20.12, 25.12, 27.12, 15.01	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий
37 - 38	Тактика одиночных игр	17.01, 22.01	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
39 - 40	Игра в защите	24.01, 29.01,	2	Уметь играть в защите	Текущий
41 - 42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	31.01, 05.02	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
43 - 44	Основные тактические комбинации При подаче соперника:	07.02, 12.02	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий

	а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.				
45 – 46	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	14.02, 19.02	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий
47 - 50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	21.02, 26.02, 28.02, 05.03	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий
51 - 52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	07.03, 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.	14.03, 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).	21.03, 26.03	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
57 - 62	Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность.	28.03, 02.04, 04.04, 09.04, 11.04, 16.04	6	Уметь выполнять удары: накатоу у стенки, удары на точность.	Текущий
63 - 70	Игра у стола. Игровые комбинации.	18.04, 23.04, 25.04, 30.04, 07.05, 14.05, 16.05, 21.05	8	Уметь играть у стола	Текущий
71 - 72	Игра у стола. Игровые комбинации.	23.05, 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола(программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003 г.;
2. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшикина. – Волгоград : ВГАФК, 200 г.;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004 г.;
4. Физическая культура. 5—9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г. ;
5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича;

под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.;

6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

7. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост.Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003 г.;

8. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001 г.;

9. Физическое воспитание учащихся 5-8 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998 г.;

10. Физическая культура 8 класс : учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012 г.;

11. ФЗ от 04.12.2007 г. № 329 (ред. От 29.06.2015 г.) «О физической культуре и спорте РФ»;

12. В.Барчукова. «Теория и методика настольного тенниса» Изд.центр «Академия»,

2006

13. А.Н.Амелин, В.А.Пашинин «Азбука спорта» Настольный теннис. Изд.

Физкультура и спорт, 1999;

14. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2005.;

15. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в дополнительном образовании. – М.:Агриус, 2010. ;

16. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989