

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Целинная
основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании ШМО

Зам.директора по УВР

Директор

Кутуева М.Ж.
№1 от «28» 08. 2024 г.

Бисенова А.А.
№1 от «29» 08. 2024 г.

Вязовова О.Н.
№ 01-55 от «30» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7-10

Срок реализации: 1

Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:
учитель
Кондрина Евгения Валерьевна

п. Целинный, 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Формы аттестации/контроля	16
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Методическое обеспечение программы	16
2.5. Условия реализации программы	16
2.6. Воспитательный компонент	17
3. Список литературы	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Настольный теннис разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "Целинная ООШ";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Целинная ООШ";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Целинная ООШ";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа

способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Отличительные особенности программы:

рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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 мобилизовывать 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 вышперечисленного 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости

свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы:

она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-10.

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

Уровень освоения программы: стартовый

Наполняемость группы: 5-15

Объем программы: 68 часа

Срок освоения программы: 1

Режим занятий: 2 раза в неделю

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений,

применение их в различных условиях;
 • повышение спортивной квалификации.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:
 - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/ п	Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестац ии/контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Просмотр выполнен ных игры.
2	Общефизическая подготовка	10		10	Просмотр выполнен ных игры.
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Просмотр выполнен ных игры.
4	Обучение техническим приёмам	14		14	Просмотр выполнен ных игры.
5	Интегральная подготовка	16		16	Просмотр выполнен ных игры.
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	16		16	Просмотр выполнен ных игры.
7	Итого:	68	2	66	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка

пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общefизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча.. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости , силы, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: МБОУ «Целинная ООШ» спортивный зал

Время проведения занятий:

Год обучения: 1

Количество учебных недель: 68

Количество учебных дней: 68

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 34

2 полугодие – 34

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Физическая культура в современном обществе.	2	очная	Входной контроль	Сентябрь	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	очная	Входной контроль	Сентябрь	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	очная	Входной контроль	Сентябрь	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	очная	Входной контроль	Сентябрь	
5	Выбор ракетки и способы держания.	2	очная	Входной контроль	Сентябрь	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	очная	Текущий контроль	Октябрь	

7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	очная	Текущий контроль	Октябрь	
8	Удары по мячу накатом.	2	очная	Текущий контроль	Октябрь	
9	Удар по мячу с полулета	2	очная	Текущий контроль	Октябрь	
10	Удар под резкой, срезка, толчок.	2	очная	Текущий контроль	Ноябрь	
11	Игра в ближней и дальней зонах.	2	очная	Текущий контроль	Ноябрь	
12	Вращение мяча	2	очная	Текущий контроль	Ноябрь	
13	Тактика одиночных игр	2	очная	Текущий контроль	Ноябрь	
14	Основные положения теннисиста.	2	очная	Текущий контроль	Декабрь	
15	Исходные положения, выбор места.	2	очная	Текущий контроль	Декабрь	
16	Способы перемещения.	2	очная	Текущий контроль	Декабрь	
17	Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	очная	Текущий контроль	Декабрь	
18	Одношажные перемещения.	2	очная	Текущий контроль	Январь	
19	Двухшажные перемещения.	2	очная	Текущий контроль	Январь	

20	Верхняя подача	2	очная	Текущий контроль	Январь	
21	Боковая подача	2	очная	Текущий контроль	Февраль	
22	Нижняя подача	2	очная	Текущий контроль	Февраль	
23	Со смещенным вращение подача	2	очная	Текущий контроль	Февраль	
24	Короткая подача	2	очная	Текущий контроль	Февраль	
25	Длинная подача	2	очная	Текущий контроль	Февраль	
26	Подача накатом.	2	очная	Текущий контроль	Март	
27	Удары слева	2	очная	Текущий контроль	Март	
28	Контратака	2	очная	Текущий контроль	Март	
29	Удар накатом с подрезанного мяча .	2	очная	Текущий контроль	Апрель	
30	Удар накатом по короткому мяча.	2	очная	Текущий контроль	Апрель	
31	Удар крученной «свечкой» в броске.	2	очная	Текущий контроль	Апрель	
32	Промежуточная аттестация .	2	очная	Текущий контроль	Апрель	
33	Учебно-тренировочная игра.	2	очная	Итоговый контроль	Май	
34	Совершенствование техники в игре	2	очная	Итоговый контроль	Май	

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

конкурс, соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля:

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки

2.3. Оценочные материалы

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
 2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
 3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
 4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
 5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
 6. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
- Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-15 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
Теннисный стол	1 шт.	Используется для проведения занятий
Проектор	1	Используется для проведения занятий
Ноутбук	1	Используется для проведения занятий
Ракетки	2	Используется для проведения занятий
Мяч	1	Используется для проведения занятий

Информационное обеспечение программы:

Наименование	Ссылка	Область применения
"Физкут-УРА!"	http://www.fizkult-ura.ru/	Задания и подготовка учителя
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/	Задания и подготовка учителя

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности.

Задачи воспитательной работы

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на

основе общности интересов в освоении двигательных действий.

- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, пример, упражнение, соревнование, игра, наблюдение, тестирование,

Планируемые результаты воспитательной работы

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Открытие учебного года. Введение в настольный теннис	Ознакомить с правилами игры, развить интерес к спорту	Теоретическое занятие, мастер-класс	Сентябрь
2	Физическая подготовка теннисиста	Развитие общей физической подготовки, выносливости	Тренировка, практическое занятие	Сентябрь
3	Турнир среди новичков	Развитие навыков соревновательной деятельности	Турнир среди участников	Октябрь
4	История настольного тенниса	Формирование знаний о происхождении и развитии тенниса	Лекция, беседа	Октябрь
5	Развитие координации движений	Улучшение координации, реакции и техники игры	Практическое занятие	Ноябрь
6	Турнир по парному теннису	Развитие навыков командного взаимодействия	Турнир среди пар	Ноябрь
7	Техника подачи и приема мяча	Изучение различных способов подачи и приема мяча	Практическое занятие, тренировка	Декабрь
8	Новогодний турнир	Сплочение коллектива, развитие соревновательных навыков	Турнир	Декабрь
9	Роль настольного тенниса в здоровье человека	Формирование знаний о влиянии спорта на здоровье	Беседа, лекция	Январь
10	Мастер-класс от тренера	Повышение уровня мастерства участников	Мастер-класс	Январь
11	Стратегия и тактика в настольном теннисе	Обучение основам стратегии и тактики игры	Лекция, практическое занятие	Февраль
12	Турнир по настольному теннису	Развитие спортивного духа и умения соревноваться	Соревнования	Февраль

13	Развитие реакции	Улучшение реакции на игровой процесс	Практическое занятие	Март
14	Влияние питания на спортивные результаты	Формирование знаний о правильном питании	Лекция, беседа	Март
15	Турнир "Весенние надежды"	Развитие спортивного мастерства, повышение мотивации	Турнир	Апрель

3. Список литературы

для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение, 2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014год.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Настольный теннис

Публичное название: Настольный теннис

Краткое описание:

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 7 до 10 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.