

«ПРИНЯТА»

Решением

Педагогического совета

ГБОУ гимназии № 166

протокол № 9/2024-2025 от «25»05.2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

И о директора ГБОУ гимназии № 166

Е. Е. Мошников

Приказ № 175 от «20» 05. 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Первая ракетка (ТЕННИС)

Возраст учащихся: 11 – 17 лет

Срок реализации программы: 3 года.

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы.

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

В секцию настольного тенниса принимаются юноши и девушки 11 – 17 лет (5 – 11 класс).

Учащиеся принимаются в секцию по заявлению и в соответствии с медицинскими показаниями (принимаются только учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной физкультурной группам).

Актуальность программы.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Двухлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия в секции настольного тенниса позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объём и срок освоения программы

Объём программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 432 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа из расчёта 144 часа в год.

Цель образовательной программы.

Организация детского досуга и обучение основным навыкам игры в настольный теннис.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- знакомство с историей возникновения и развития настольного тенниса;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучение правильному распределению физической нагрузки;
- знакомство с правилами проведения соревнований по настольному теннису.

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие основных групп мышц (укрепление мышечного корсета);
- развитие волевых и умственных способностей;
- развитие коммуникативных качеств: общительность, тактичность, отзывчивость.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Планируемые результаты

Предметные

- базовый уровень ОФП
- знание основных техник и тактики игры в настольный теннис;
- знание основных правил гигиены и здорового образа жизни
- понимание роли и значения занятий настольным теннисом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и тренировок
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Личностные

- ответственное отношение к тренировкам, готовность к саморазвитию и самообразованию;
- уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы.

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации

- русском.

Форма реализации программы:

- очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп.

Принимаются юноши и девушки в возрасте 11 – 17 лет (5 – 11 класс).

Группа формируется с учетом санитарных норм. В группу 1-го года обучения принимаются дети, желающие научиться играть в настольный теннис. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;

- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й год и 3-й год обучения производится на основе входной аттестации;

- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;

- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения программы.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой проведения занятия по настольному теннису является тренировка. Также занятие может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповые учебно-тренировочные;

- индивидуальные;

- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;

- наблюдение и анализ спортивных соревнований;

- судейская практика.

В спортивном зале образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.

Вне стен образовательного учреждения тренировка может без непосредственного участия педагога, но по разработанному им плану.

Материально-техническое обеспечение:

- столы с сетками для настольного тенниса;

- ракетки для настольного тенниса;

- мячи для настольного тенниса;

- мячи для эстафет;

- зеркала;

- обручи разного диаметра;
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- спортивная резина разного усилия;
- координационная лестница;
- набивные мячи (1 – 3 кг);
- гимнастические палки.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее педагогическое образование.

Учебный 1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
3	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	2	20	22	
7	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный 2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
3	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	2	20	22	
7	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный 3-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
3	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	2	20	22	
7	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	