

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СТЕПНЯНСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ
ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета.

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Степнянская школа»

Кретьева В.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 года**

Автор-составитель:

Корниенко О.В.,

заместитель директора по ВР,
учитель высшей категории

с. Степное
2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Актуальность.

Настольный теннис - спортивная игра, сочетающая в себе элементы различных видов спорта. Она требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Это индивидуально - игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Новизна программы в том, что 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Данная программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, направлена на удовлетворение потребности каждого подростка, девушек и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающая физическое, психическое и нравственное здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 14-15 лет.

Объём программы: 1 год обучения (33 ч.).

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая, по подгруппам и индивидуальная.

Виды занятий:

-беседа;

-просмотр видео с элементами игры в настольный теннис;

-практические занятия (игра за теннисным столом).

Вид деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

Продолжительность программы: 1 год

Возрастные ограничения, лет: 14-15лет

Размер группы человек: 20 чел.

Знания и навыки

В результате освоения программы «Настольный теннис» формируются следующие предметные умения:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Направленность профессионального развития: физкультурно-спортивная

Цель и задачи

Цель: обучение элементарной игре в настольный теннис, организация полноценного досуга учащихся, выявление одаренных ребят и оказание помощи в развитии их таланта.

Задачи:

- изучить правила игры настольного тенниса;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Содержание программы

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом. (1ч)

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиена одежды, места занятий, режим дня. Естественные средства закаливания: вода, прогулки, занятия на воздухе.

2. Оборудование и инвентарь. (1ч)

Знакомство с оборудованием и инвентарем: размеры, виды столов вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками виды накладок и их смена.

3. Инструкторская и судейская практика. (2ч)

Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применение на занятиях. Умение определить и исправить ошибку выполнения техники

приема у товарища по группе. Провести тренировочные занятия в младшей подгруппе. Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. Умение составлять положения для проведения первенства школы по настольному теннису. Умение вести протоколы игр и соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи-счетчика.

4. Физические способности и физическая подготовка.(3)

Воспитание силовых способностей с применением отягощений: быстроты, гибкости, ловкости, соревновательной выносливости. Ускорение простое на определенную дистанцию. Ускорение «рывками». Координационные ускорения. Элементы координации. Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног)).

5. Базовая техника (14ч)

Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки: многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Овладение базовой техникой с работой ног. Поддачи. Срезка.

6. Тактика (4ч)

Игра на столе с партнером по направлениям на большее количество попаданий; игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; выполнение подач разными ударами; игра накатом (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева); игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; развитие тактического мышления; увеличивать вариативность направления и вращения мяча; серия срезок + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов; захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий этап; просмотр видеозаписей с анализом и разборов игр; тактика постоянного преследования соперника взглядом

7. Спортивные соревнования (2ч)

Судейство, личное первенство на школьных соревнованиях.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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 о 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. В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Содержание программы

Учебный план

№	Дата Корректировка(фактическое проведение)		Тема занятия	Форма организа ции	Вид деятельности	Количе ство часов
<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i>						
1	План	Факт	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	опрос	познавательная	1
	01.09					
<i>Оборудование и инвентарь.</i>						
2	08.09		Знакомство с оборудованием и инвентарем:размеры, виды столов, вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками,виды накладок и их смена	опрос	познавательная	1
<i>Инструкторская и судейская практика 2ч</i>						
3	15.09		Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применяющие ее в занятиях.	Наблю дение	игровая	2
4	22.09		<u>Умение вести протоколы игры и соревнований</u>			
<i>Физические способности и физическая подготовка 3ч</i>						
5	29.09		Воспитание силовых способностей сприменением отягощений. Быстроты Гибкость,Ловкость.Соревновательская выносливость.	Наблю дение	Игровая спортивно- оздоровительная	1
6	06.10		Различные виды ускорений.	Наблю дение	игровая	1

7	13.10		Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости.	Наблюдение	игровая	1
5. Базовая техника 13ч						
8	20.10		Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки:	Наблюдение	игровая	1
9 10	27.10 10.11		Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	2
11	17.11		Овладение базовой техникой с работой ног.	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	1
12 13	24.11 01.12		Игра на столе одним видом удара (только справа, только слева)	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	2
14 15 16 17	08.12 15.12 22.12 29.12		Сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе	Наблюдение	игровая	4
18 19 20 21	.12.01 19.01 26.01 02.02		Поддачи Атакующий удар справа. Атакующий удар слева, подача «всеюром»	Наблюдение	игровая	4
22 23	09.02 16.02		Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	Наблюдение	игровая	2
6. Тактика 10 часов						
24 25 26	01.03 15.03 22.03		Игра одним (двумя) ударом из одной точки водном, двух, трех направлениях.	Наблюдение	игровая	3
27 28 29	05.04 12.04 19.04		Игра накатом ,игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Наблюдение	игровая	3
30 31 32	26.04 03.05 17.05		Увеличивать вариативность направления и вращения мяча; серия срезок + удары накатом + атакующий удар;	Наблюдение	игровая	3
33	24.05		Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов.	Наблюдение	игровая	3
7. Спортивные соревнования 2ч резерв						
			Личное первенство на школьных	Итоговая аттестация	Игровая	1

34			соревнованиях	я	спортивно-оздоровительная	
Итого					34ч	

Материально-техническая база: Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи, актовый зал, набивные мячи, сеткатеннисная, скакалки.

Литература для учителя

1. Барчукова Г.В. «Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований» М: Физкультура и спорт. 2005 г.
2. Коллектив авторов «Настольный теннис. Программа» М: Советский спорт. 2004г.
3. Министерство «Спортивные кружки и секции» М: Просвещение, 1986 г.просвещения СССР.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990.
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

9. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.