

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
протокол № _____
от «___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №__ от «__» _____ 2022г.
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
_____ Н.В. Андриянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивная направленности

Уровень сложности базовый

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы 3 года

(1 год обучения)

Составитель:

педагог дополнительного образования

Романов Виталий Александрович

г. Шарыпово

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2011 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

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.

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 вышеперечисленного 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникabельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 1-11 классов.

Срок реализации программы - 3 года.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество детей: 20 человек

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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.

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Учебно-тематический план 1 год обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Наименование раздела	Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	-	3
2.	Краткий исторический обзор	4	-	4

	развития настольного тенниса в России			
3.	Правила игры в настольный теннис	3	3	6
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	22	32
5.	Основы техники игры	10	20	30
6.	Основы тактики игры	10	30	40
7.	Контрольные игры и соревнования	7	7	14
8.	Тестирование	-	4	4
9.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	-	3
10.	Учебные игры	-	8	8
11.	ИТОГО:			144

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (2 раза неделю, всего 144 часа)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	17.09
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	17.09
3	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	19.09
4	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	19.09
5	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	24.09
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	24.09
7	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	26.09
8	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	26.09
9	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	01.10
10	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	01.10
11	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	03.10
12	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	03.10
13	Передвижение игрока приставными шагами.	08.10
14	Передвижение игрока приставными шагами.	08.10
15	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	10.10
16	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	10.10
17	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	15.10
18	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	15.10
19	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	17.10
20	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	17.10
21	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	22.10
22	Учебная игра с элементами подач.	22.10
23	Учебная игра с элементами подач.	24.10
24	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	24.10
25	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	29.10
26	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	29.10
27	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	31.10
28	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	31.10
29	Обучение техники «срезка» мяча.	05.11
30	Обучение техники «срезка» мяча.	05.11
31	Совершенствование техники срезки в игре.	07.11

32	Совершенствование техники срезки в игре.	07.11
33	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	12.11
34	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	12.11
35	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	14.11
36	Учебная игра с ранее изученными элементами.	14.11
37	Учебная игра с ранее изученными элементами.	19.11
38	Соревнование в подгруппах.	19.11
39	Соревнование в подгруппах.	21.11
40	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	21.11
41	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	26.11
42	Обучение техники «наката» в игре.	26.11
43	Обучение техники «наката» в игре.	28.11
44	Обучение техники «наката» в игре.	28.11
45	Обучение техники «наката» в игре.	03.12
46	Обучение техники «наката» слева, справа.	03.12
47	Обучение техники «наката» слева, справа.	05.12
48	Обучение техники «наката» слева, справа.	05.12
49	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	10.12
50	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	10.12
51	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	12.12
52	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	12.12
53	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	17.12
54	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	17.12
55	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	19.12
56	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	19.12
57	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	24.12
58	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	24.12
59	Применение «подставки» в игре.	26.12
60	Применение «подставки» в игре.	26.12
61	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	09.01.2023
62	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	09.01
63	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	14.01
64	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	14.01
65	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	16.01
66	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	16.01

67	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	21.01
68	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	21.01
69	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	23.01
70	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	23.01
71	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	28.01
72	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	28.01
73	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	30.01
74	Применение элемента «подрезка» в игре.	30.01
75	Применение элемента «подрезка» в игре.	04.02
76	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	04.02
77	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	06.02
78	Совершенствование изученных элементов в игре.	06.02
79	Совершенствование изученных элементов в игре.	11.02
80	Изучение технического приёма «свеча».	11.02
81	Изучение технического приёма «свеча».	13.02
82	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	13.02
83	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	18.02
84	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	18.02
85	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	20.02
86	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	20.02
87	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	27.02
88	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	27.02
89	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	04.03
90	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	04.03
91	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	06.03
92	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	06.03
93	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	11.03
94	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	11.03
95	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	13.03
96	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	13.03
97	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	18.03
98	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	18.03
99	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	20.03
100	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	20.03
101	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	25.03

102	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	25.03
103	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	27.03
104	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	27.03
105	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	01.04
106	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	01.04
107	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	03.04
108	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	03.04
109	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	08.04
110	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	08.04
111	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	10.04
112	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	10.04
113	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	15.04
114	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	15.04
115	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	17.04
116	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	17.04
117	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	22.04
118	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	22.04
119	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	24.04
120	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	24.04
121	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	13.05
122	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	13.05
123	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	15.05
124	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	15.05
125	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	20.05
126	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	20.05
127	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	22.05
128	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	22.05
129	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	27.05
130	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	27.05
131	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	29.05
132	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	29.05
133	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	
134	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	
135	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	
136	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	

137	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	
138	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	
139	Итоговое занятие	
140	Итоговое занятие	
141	Итоговое занятие	
142	Итоговое занятие	
143	Итоговое занятие	
144	Итоговое занятие	