

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кожановская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 31 » 08 2022

«Согласовано»
зам. директора по ВР
Потехина
Т.А. Потехина
« 31 » августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ
Кожановская СОШ
В.М. Шергина ВМ
« 03 » 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**
направленность – физкультурно-спортивная
возраст обучающихся – 1-10 классы
срок реализации – 1 год

Составитель:
Канаев Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБОУ Кожановская СОШ

с. Кожаны, 2022 г.

1. Раздел Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие 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 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 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 мобилизовать 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.

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

Особенности организации программы

Программа 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 учащихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 2-10 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка:

1 группа - 1 раз в неделю по 1,5 часа - всего 52,5 часов в год;

2 группа – 1 раза в неделю по 1,5 часа всего 52,5 часов в год.

Формы организации на занятии: индивидуальная, групповая, парная.

Форма проведения занятий: игровая, индивидуально-игровая, практическая, комбинированная, соревновательная.

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, подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

Цели и задачи

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 коммуникабельность, 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.

Учебный (тематический) план - 1 группа

Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Стартовое тестирование
2. Правила игры в настольный теннис	1	0,5	0,5	
3. Основы техники игры.	28	1,5	26,5	Наблюдение
4. Основы тактики игры.	20	1,5	18,5	Наблюдение
5. Внутренние соревнования.	1,5	0	1,5	Табло результатов
6.Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	0	1	Зачет
Всего:	52,5	4	48,5	

Учебный (тематический) план - 2 группа

Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие.	1	0,5.	0,5	Стартовое тестирование
2.Правила игры в настольный теннис	1	0,5	0,5	
3. Основы техники игры.	28	1,5	26,5	Наблюдение
4. Основы тактики игры.	20	1,5	18,5	Наблюдение
5. Внутренние соревнования.	1,5	0	1,5	Табло результатов
6.Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	0	1	Зачет
Всего	52,5	4	48,5	

Содержание программы (1-2 группы)

1. Вводное занятие – 1 ч.

Теория - Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Инструктаж по технике безопасности.

Практика – Стартовое тестирование: выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Правила игры в настольный теннис – 1 ч.

Теория - Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; Правила игры в настольный теннис; Действующие правила игры, терминология;

Практика – основная стойка игрока, правила хвата ракетки.

3. Основы техники игры. 1 группа – 28 ч. 2 группа – 28 ч.

Теория - передвижения теннисиста,

Практика - удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»

- удар «топ-спин»

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;

- в один угол стола;

-по подставке справа;

-по подрезке справа;

- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;

4. Основы тактики игры. 1 группа – 20ч. 2 группа – 20 ч.

- совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- совершенствовать технику приёма плоский удар.
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат».

5. Внутренние соревнования. 1 группа – 1,5 ч. 2 группа – 1,5 ч.

Практика - таблица соревнований.

6. Итоговое занятие. 1 группа – 1ч. 2 группа – 1 ч.

Практика: промежуточная аттестация- итоговый зачет.

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся 1 группы:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют навыками общения в коллективе;

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;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

К концу обучения учащиеся 2 группы:

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;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- 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 коммуникативность 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1 группа

Четверть	Период (неделя)	Название разделов, тем	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	2	Вводное занятие.	1	Стартовое тестирование
	3	Правила игры в настольный теннис.	1	
	4-9	Основы техники игры.	6	Наблюдение
Каникулы	10		1	
2	11-18		8	
Каникулы	19		1	
3	20-21		2	
	22-29	Основы тактики игры.	8	Наблюдение
Каникулы	30		1	
4	31-34		4	
	35	Внутренние соревнования.	1	Табло результатов
	36	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	Зачет
		Всего:	52,5	

Календарный учебный график

2 группа

Четверть	Период (неделя)	Название разделов, тем	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	1	Вводное занятие.	1	Стартовое тестирование
	2	Правила игры в настольный теннис.	1	
	3-9	Основы техники игры.	7	Наблюдение
Каникулы	10		1	
2	11-18		7	
Каникулы	19		1	
3	20-21		2	
	22-29	Основы тактики игры.	8	Наблюдение
Каникулы	30		1	
4	31-34		4	
	35	Внутренние соревнования.	1	Табло результатов
	36	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	Зачет
		Всего:	52,5	

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используется:

- спортивный зал - 1
- секундомер электронный - 1 шт.
- скакалки – 4 шт.
- сетка для стола – 4 шт.
- теннисные мячики – 10 шт.
- теннисные ракетки – 10 шт.
- теннисные столы – 4 шт.

Формы контроля

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 наблюдения, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения и предполагает следующие формы:

- зачет в форме тестирования по специальной физической подготовке,
- участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих,
- открытое мероприятие для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Литература

Для педагога:

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.

Для обучающихся:

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.

Методические материалы

Таблица результатов по итогам внутренних соревнований

Ф.И.	Игра 1	Игра 2	Игра 4	Кол-во очков	Место

Таблица по итогам стартового тестирования

- Стартовое тестирование для 2-х групп

-

№ п/п	Ф.И.	Критерии		Результат	Уровень
		Набивание мяча ракеткой	Набивание мяча об стену		

Уровень:

1. Начальный –
Суммарное набивание (результат) – до 18 раз
2. Продвинутый -
3. Суммарное набивание (результат) – 18 и более раз

Таблица результатов по итогам промежуточной аттестации в форме технического зачета

№ п/п	Ф.И.	Критерии		Результат	Зачет
		Набивание мяча ракеткой	Набивание мяча об стену		

Зачет ставится в случае, если воспитанник показывает результат по итогам стартового тестирования