

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г. Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС,
зам.директора по УВР:
Баскова Т.А.
« 14 » 05 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:
Тараторкина С.В.
Приказ № 13-10-1/1 от
« 22 » 10/2021 2021 г.



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

Срок реализации: 1 год
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:
Фрольченко М.А.,
педагог дополнительного образования

г. Енисейск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Актуальность программы. Физическое воспитание подрастающего поколения является главной задачей сегодняшнего времени. Массовое занятие физической культурой предоставляет большие возможности для решения поставленных задач средствами популярных видов спорта. Настольный теннис это один из самых доступных видов спорта. Это увлекательная игра для людей всех возрастов и незаменим, как средство досуга. Как вид спорта, настольный теннис помогает детям развивать физические и психические качества. Соревнования по настольному теннису - зрелищные события, которые привлекают большое число зрителей и болельщиков. Эта азартная и динамичная игра не может никого оставить равнодушными!

Программа направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка);

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы является формирование общей координации движений, правильного подхода к мячу, нового мышечного чувства «рука-ракетка-мяч», формирование начальных навыков ударного движения. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

Данная программа рассчитана на 72 учебных часа (занятий) из расчета в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие

поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

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;

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;

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.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста

- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

- 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 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;
 - Освоят накат справа и слева по диагонали;
 - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

Развитие настольного тенниса в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

Техника и тактика игры

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 2 шт.
2. Ракетки теннисные 15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные -100 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
11. Фишки -10 шт.
12. Теннисные мячи -15шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
3. Балайшите. — М., 1984. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
4. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
5. Лян Чжо Хуей. Настольный теннис: учеб. пособие / Пер. с кит. — М., 1960. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
6. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
7. Розин, Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 1990.
8. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-------|--|--------------|------|------|---|
| | | | план | факт | |
| 1 | История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 1 1 | | | Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. |
| 2 | Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП | 1 1 | | | Соблюдают технику безопасности. |
| 3 | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки | 1 1 | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают. |
| 4 | Упражнения у стены с ракеткой. | 1 1 | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила. |
| 5 | Подвижные игры с мячом и ракеткой | 1 1 | | | Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 6 | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку. | 1 1 | | | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 7 | Подача подставкой. СФП | 1 1 | | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| 8 | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости. | 1 1 | | | Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. |
| 9 | Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений. | 1 1 | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. |
| 10 | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. | 1 1 | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, |
| 11 | Атакующие удары по диагонали. | 1 1 | | | |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча. | 1 1 | | | |
| 13 | Прыжковые упражнения. | 1 1 | | | |
| 14 | Броски набивных мячей из различных исходных положений. | 1 1 | | | |
| 15 | Игра в защите. ОФП | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | 1 | | | возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 16 | Тактические схемы. Одиночные игры. | 1 | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. |
| 17 | Подача мяча «накатом». Подвижные игры | 1 | | | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 18 | Подача мяча «подрезкой». | 1 | | | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. |
| 19 | Учебная игра в различных направлениях | 1 | | | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. |
| 20 | Учебные игры с использованием изученных технических приемов. | 1 | | | Руководствуются правилами техники безопасности. |
| 21 | Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением | 1 | | | Объясняют правила и основы организации игры. |
| 22 | Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП | 1 | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 23 | Игра на счет различными ударами. ОФП | 1 | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 24 | Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения. | 1 | | | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 25 | Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин. | 1 | | | |
| 26 | Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры | 1 | | | |
| 27 | Удары «накатом» справа налево | 1 | | | |
| 28 | «Срезка» справа. СФП | 1 | | | |
| 29 | «Срезка» слева. ОФП | 1 | | | |
| 30 | Применение приема «срезка» в игре. | 1 | | | |
| 31 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 1 | | | |
| 32 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения | 1 | | | |

| | | | | | |
|--------|--------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| 33 | Учебные игры с заданиями | 1 1 1 1 1 1 1 | | | |
| 34 | Соревнования в группах | 1 1 1 1 | | | |
| ИТОГО: | | 72 | | | |