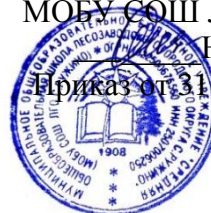


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Ружино»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
Н.В. Ативанова
Приказ от 31.08.2023 № 142



«Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Чебаткова Наталья
Владимировна,
учитель физической
культуры

с. Ружино
2023 г.

Раздел №1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

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 и игры покоряют многих любителей. 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.

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.

Направленность программы: физкультурно–спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности программы

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является развитие у детей координации движений, выработка легкости и непринужденности движений.

Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 11-16 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящихся к основной группе здоровья. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве 34 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Создать условия для воспитания привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями
2. Создать условия для воспитания гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
3. Создать условия для воспитания правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
4. Создать условия для воспитания дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Развивающие:

1. Создать условия для развития жизненно важных двигательных навыков и умений, применения их в различных условиях
2. Создать условия для повышения спортивной квалификации.

Обучающие:

1. Создать условия для приобретения теоретических и методических знаний
2. Создать условия для овладения основными приёмами современной техники и тактики игры в настольный теннис.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	0,5	0,5	Собеседование
2	Физические качества теннисиста	3	1,0	2	Наблюдение, тест-задания
3	Разновидности хваток	3	0,5	2,5	наблюдение
4	Набивание мяча	2		2	наблюдение
5	Виды подач	5	0,5	4,5	Тест-задания
6	Накаты	10	1,5	8,5	Тест-задания
7	Подготовка к соревнованиям	8	0,5	7,5	зачет
8	Теннисный турнир	2		2	зачет
	ИТОГО	34	4,5	29,5	

Содержание учебного плана

1. Раздел «Введение в программу»

Теория. Инструктаж по ТБ. Правила поведения. Расписание занятий. Задачи обучения. История настольного тенниса.

Практика. Изучение стола. Положение игрока в игре.

2. Раздел «Физические качества теннисиста»

Теория. Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, спортивной формы. Здоровый образ жизни.

Практика. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц. Старты по 30 м, челночный бег, эстафеты с теннисным мячом. Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. Подвижные и спортивные игры.

3. Раздел «Разновидности хваток»

Теория. Хватки: европейская и азиатская.

Практика. Самостоятельная игра с применением европейской и азиатской хваток.

4. Раздел «Набивание мяча»

Практика. Набивание мяча.

5. Раздел «Виды подач»

Теория. «Маятник» справа и слева с постоянным вращением. «Челнок» справа и слева с обратным вращением. «Веер» справа и слева с боковым вращением. Подставка и толчок.

Практика. Игра у стола с применением подач: «Маятник», «Челнок», «Веер», подставка и толчок.

6. Раздел «Накаты»

Теория. Накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол стола.

Практика. Игра у стола с применением накатов: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол.

7. Раздел «Подготовка к соревнованиям»

Теория. Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

Практика. Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Гимнастические упражнения. Игровая разминка у стола. Высота и длина мяча, посланного сопернику.

Советы по выполнению поединка.

8. Раздел «Теннисные турниры»

Практика. Внутришкольные, районные, товарищеские встречи.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающийся будет проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- обучающийся приобретёт умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обучающийся будет уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обучающийся будет уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обучающийся приобретёт умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- обучающийся приобретёт умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты:

- обучающийся будет уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- обучающийся будет уметь излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- обучающийся будет уметь представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- обучающийся будет уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел №2 Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Стол для н/тенниса толщиной крышки не менее 19мм (1 стол на 8 чел.)
2. Сетка для н/тенниса (1 шт. на 1 стол)
3. Мячи для н/тенниса для тренировок 20 шт.
4. Ракетки для н/тенниса индивидуально 1шт. на 1 чел.
5. Баскетбольные мячи 3-5 шт. на группу
6. Скакалки - не менее 10 шт. на группу
7. Малые мячи - 5 шт. на группу
8. Утяжелённые мячи (2 кг; 5 кг) – по одному мячу на группу
9. Спортивный зал (спортивная площадка) не менее — 8 х 5 м
10. Приспособления для занятий (гимнастические палки, обручи, скамейки, мешочки, гири и т.д.) — по необходимости.
11. Зал для игры в н/теннис (9х6 м).

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Методические рекомендации по игре в н/теннис
2. Схемы технических ударов и приёмов.
3. Таблицы с нормативами
4. Интернет - справочники по н/теннису.
5. Видеозаписи с соревнований и тренировок; подборка газетных и журнальных публикаций.
6. Правила спортивных игр и правила соревнований (методические пособия)
7. Описание упражнений по технике н/тенниса для работы в домашних условиях.
8. Планы тренировок и занятий (групповые и индивидуальные)
9. Дневники самоконтроля.
10. Таблицы результативности по ОФП, СФП, ТТП и др. разделам (с нормами).
11. Таблицы психофизиологических показателей по этапам работы
12. Перечень упражнений по ОФП и СФП
13. Материалы из интернет - кафе по Самоподготовке.
14. «Психотренинги»- комплексы Упражнений и игр.
15. Журналы «Н/теннис». Инструкции.

3. Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры в рамках его должностных обязанностей.

Учитель осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- текущая аттестация;
- полугодовая и годовая аттестация.

Контроль результатов обучения осуществляется на основе критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся, определенных в образовательной программе. Аттестации подлежат все обучающиеся объединения.

Форма текущей аттестации: тестирование, контрольное задание, практическая работа.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся по данной программе:

- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения;

Формы проведения аттестации: тестирование, зачет, соревнование

2.3 Методические материалы

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

словесные методы: рассказ, беседа;

практические методы: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия;

методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- практические занятия;
- беседы;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- соревнования;
- слайдовые презентации по всем темам раздела.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	34	
Количество учебных дней	34	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	04.09.2023-29.12.2023
	2 полугодие	10.01.2024- 28.05.2024
Возраст детей, лет	11-16	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	1раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	34	

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Возраст уч-ся	срок
1	Первенство ракетки	11-13	ноябрь
2	Первенство ракетки	14-16	декабрь
3	Первенство ракетки	11-13	апрель
4	Первенство ракетки	14-16	май

Список литературы

1. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса»; М.: ФиС 1979. — 192 с.
2. Виды хвата в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://tt-pro.com.ua/articles/vidy-hvata-v-nastolnom-tennise> (дата обращения: 25.08.2021)
3. Виды хватки в настольном теннисе и их особенности [Электронный ресурс] // URL: <https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/vidy-khvatki-v-nastolnom-tennise-i-ikh-osobennosti/> (дата обращения: 25.08.2021)
4. Журнал «настольный теннис»; М., ФНТР 2012-2017 годы – для учащихся.
5. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
6. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
9. Подачи в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d10d1d442c5c800b00408f6/podachi-v-nastolnom-tennise-60168c4e5930a614f258d174> (дата обращения: 25.08.2021)
10. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
11. Типы ударов в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/607ac72f7788af47ad58e6c2/typy-udarov-v-nastolnomu-tennise-6167243bf12d2b561592e138> (дата обращения: 25.08.2021)
12. Уроки настольного тенниса. От наката к топспину. [Электронный ресурс] // URL: <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html> (дата обращения: 25.08.2021)