

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таятская основная общеобразовательная школа им. Героя России
И. Кропачева»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**школьного-спортивного клуба
«ЕРМАК»
направление - «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся 8-16 лет.
Срок реализации программы 1 год.

Составитель программы:

инструктор физической культуры и спорта
Булатов Андрей Александрович

с.Таяты, 2024 год

Пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 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 посильные 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.

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.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 204 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, 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 течении 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.

Ожидаемые результаты

К концу первого полугодия:

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;
- 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; топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спин справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- 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.

Тематическое планирование «Настольный теннис»

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития настольного тенниса в России | 1 | 1 | - |
| 3. | Краткие сведения о физиологии человека | 1 | 1 | - |

| | | | | |
|--------|--|-----------------------------|---|----|
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиенические знания и средства закаливания | 1 | 1 | - |
| 6. | Основы техники и тактики игры | 30 | 2 | 28 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Правила игры | 1 | 1 | 1 |
| 9. | ОФП и СФП | 29 | 2 | 27 |
| 10. | Контроль подготовленности занимающихся | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | |
| Итого: | | 204 | | |

Учебно-методическая литература

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
- 3.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
- 4.Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- 5.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 6.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису
(6 часов в неделю, всего 204 часа)

| Календарные сроки | Тема | Количество часов |
|--------------------------|--|-------------------------|
| 03.09. | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | 3 часа |
| 05.09 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 3 часа |
| 10.09 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 3 часа |
| 12.09 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 3 часа |
| 17.09 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 3 часа |
| 19.09 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 3 часа |
| 24.09 | Передвижение игрока приставными шагами. | 3 часа |
| 26.09 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 3 часа |
| 01.10 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 3 часа |
| 03.10 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 3 часа |
| 08.10 | Учебная игра с элементами подач. | 3 часа |
| 10.10 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | 3 часа |
| 15.10 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 3 часа |
| 17.10 | Обучение техники «срезка» мяча. | 3 часа |
| 22.10 | Совершенствование техники срезки в игре. | 3 часа |
| 24.10 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 3 часа |
| 05.11 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 3 часа |
| 07.11 | Соревнование в подгруппах. | 3 часа |
| 12.11 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 3 часа |
| 14.11 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 3 часа |
| 19.11 | Обучение техники «наката» в игре. | 3 часа |
| 21.11 | Изучение вращения мяча в «накате». | 3 часа |
| 26.11 | Обучение техники «наката» слева, справа. | 3 часа |
| 28.11 | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 3 часа |
| 03.12 | Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. | 3 часа |
| 05.12 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 3 часа |
| 10.12 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 3 часа |
| 12.12 | Применение «подставки» в игре. | 3 часа |
| 17.12 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 3 часа |
| 19.12 | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 3 часа |
| 24.12 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 3 часа |

| | | |
|--------|---|--------|
| 26.12 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 3 часа |
| 09.01. | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. | 3 часа |
| 14.01 | Применение элемента «подрезка» в игре. | 3 часа |
| 16.01 | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. | 3 часа |
| 21.01 | Совершенствование изученных элементов в игре. | 3 часа |
| 23.01 | Изучение технического приёма «свеча». | 3 часа |
| 28.01 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 3 часа |
| 30.01. | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 3 часа |
| 04.02. | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 3 часа |
| 06.02 | Изучение элемента «стоп-спин». | 3 часа |
| 11.02 | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. | 3 часа |
| 13.02 | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре | 3 часа |
| 18.02 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов | 3 часа |
| 20.02 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 3 часа |
| 25.02 | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. | 3 часа |
| 27.02. | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом | 3 часа |
| 04.03 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 3 часа |
| 06.03 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 3 часа |
| 11.03 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | 3 часа |
| 13.03 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | 3 часа |
| 18.03 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). | 3 часа |
| 01.04. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). | 3 часа |
| 03.04. | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 3 часа |
| 08.04. | Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. | 3 часа |
| 10.04 | Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. | 3 часа |
| 15.04 | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. | 3 часа |
| 17.04 | Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 3 часа |
| 22.04 | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 3 часа |
| 24.04 | Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 3 часа |
| 29.04. | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча. | 3 часа |
| 06.05 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 3 часа |
| 08.05 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. | 3 часа |
| 13.05 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 3 часа |
| 15.05 | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 3 часа |
| 20.05 | Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра. | 3 часа |
| 22.05 | Соревнование в подгруппах. | 3 часа |
| 27.05 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 3 часа |
| 29.05. | Совершенствование техники срезки в игре. | 3 часа |

| | | |
|--------|--|--------|
| 03.06. | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 3 часа |
| 05.06. | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения | 3 часа |
| 10.06. | Учебная игра для совершенствования учебных элементов | 3 часа |
| 12.06. | Учебная игра с ранее изученными элементами | 3 часа |
| 17.06. | Передвижение игрока приставными шагами | 3 часа |
| 19.06. | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 3 часа |
| 24.06. | Соревнование в подгруппах | 3 часа |
| 26.06 | Игровой урок. Подведение итогов. | 3 часа |