



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

155315 Ивановская область Вичугский район пос. Каменка ул. Николаева д.4а
Телефон: 8 (49354) 95-3-86 Факс: 8 (49354) 95-1-41
Эл.почта: Kam_sosh@mail.ru

«Рассмотрено»
На метод.объединении
Протокол заседания МО
№ 1 от 15.08.2023
Руководитель МО


«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Дата 16.08.2023

«Утверждено»
Директор школы

Ситникова М.В.
Приказ № 177-о от
22.08.2023


М.П.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
секция «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно – спортивная

Профиль:

Возраст: 10-17 лет

Уровень: стартовый

Срок реализации: 1 год

Руководитель:

учитель физкультуры

Конев Ю.Д.

Каменка, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по «настольному теннису» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы «настольный теннис» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Цели образовательной программы «Настольный теннис»:

- физическое самосовершенствование, самопознание;
- формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.
- профессиональное самоопределение;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных игроков;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису для судейства внутри школьных и межшкольных соревнований.

Отличительной особенностью данной программы является непрерывный характер обучения учащихся настольному теннису и осуществление мониторинга достижений юных теннисистов.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: программа секции «Настольный теннис» предназначена для учащихся 5 – 11 классов, имеющих разрешение врача.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 68 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 часа. Занятия в секции проводятся согласно тематическому планированию.

Формы и режимы занятий: основными формами проведения занятий являются: беседы, лекции, просмотр журналов и телепередач (соревнований), практические занятия, турниры, соревнования.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 часа (68 часов в год)

Ожидаемые результаты:

Результативность занятий учащихся в секции «Настольный теннис» отслеживается при помощи мониторинга личных достижений учащихся во межшкольных, зональных, районных и окружных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Теоретические знания даются на каждом занятии и несут, как общую информацию, так и специальные знания необходимые в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями, просматривают отрывки из телепередач, соревнований. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков. Структура такого занятия выглядит примерно так:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

готовность проявлять интерес к истории и развитию настольного тенниса в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		5	5
2	ОФП и специальные упражнения		4	4
3	Правила игры, судейство, ведение счета и партии инвентарь	В	3	3
4	Защита и техника, тактика игры		8	8
5	Средняя, дальняя дистанции (обзор, анализ)		6	6
6	Накаты.	процессе	6	6
7	Подрезки.		6	6
8	Топ-спин		4	4
9	Наработка приемов в игровой форме	занятий	6	6
10	Турниры и соревнования		10	10
11	Индивидуальная работа		10	10
	Итого		68	68

IV. Содержание программы.

Секция «настольный теннис» рассчитана на один год обучения. Освоение техники игры происходит последовательно, поэтому, при планировании содержания занятий, тренер придерживается принципов постепенности и последовательности обучения («от простого к сложному»). На начальном этапе обучения игре учащиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса, причинами популяризации игры, известными теннисистами и проводимыми соревнованиями. Тренер знакомит учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Учащимся даются упражнения для развития «чувства мяча», такие как набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки, после чего осуществляется переход к изучению основных ударных движений: подачи, наката, подрезка. На следующем этапе обучения учащиеся обучаются более сложным приемам и комбинациям: игра накатами справа по диагонали, выполнение подачи справа накатом в правую сторону, сочетание наката справа и слева в правый угол, выполнение наката справа в правый и левый углы, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, игра накатами слева по диагонали и другие.

По мере занятий происходит постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами трехлетней тренировки.

В игре на счет и в соревнованиях закрепляется и совершенствуется техника и тактика игры.

Тематическое планирование (68 часов)

(теория – в процессе занятий, практика – 68 часов)

№ п\п	Дата	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1		2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях. Правила ПДД и разработка маршрута движения на занятие. ОФП. Тесты на двигательные качества.
2		2	ОФП и специальная силовая подготовка. Тесты на гибкость, ловкость, координацию.
3		2	Индивидуальная наработка приемов игры. Техника приемов.
4		2	Игровой марафон (по круговой, с увеличенным счетом до 21 очка)
5		2	Игровой марафон.
6		2	Разбор игровых ситуаций, ошибок, «новых находок» в игре. Наработка техники приемов.
7		2	Судейство. Права, обязанности судьи, жеребьевка. Игра с самостоятельным судейством.
8		2	Индивидуальная наработка техники ударов и в парах.
9		2	Парная игра. Правила, игровой турнир. Инструктаж по ТБ
10		2	Парная игра (продолжение).
11		2	Накат: техника справа \ слева.
12		2	Накат. Повторение. Закрепление.
13		2	Накат . варианты попеременного чередования приема справа с подрезкой мяча (защита).
14		2	Топ- спин (повторение, закрепление элемента).
15		2	Топ- спин.
16		2	Индивидуальная работа.(развитие специальной игровой выносливость: индивидуально, в паре).Инструктаж ТБ
17		2	Промежуточный контроль освоения ранее изученных элементов.
18		2	ОФП и специальные упражнения.
19		2	Подрезка. Варианты движений.
20		2	Мини – турнир.
21		2	Мини – турнир. Разбор партий.
22		2	Подрезка.
23		2	Подрезка.
24		2	Анализ соревнований, индивидуальный разбор партий и подхода к игре.
25		2	Средняя, короткая дистанции игры. Их тактическая целесообразность.
26		2	Дальняя дистанция игры, как элемент тактической игры в защите , нападении.

27		2	Правила поведения на улице. Вредные привычки и профилактика наркомании. Терроризм. Игровой марафон (парные встречи).
28		2	Отработка защитных действий в защите, подрезка.(ее варианты)
29		2	Наработка приемов игры. Накат, подрезка, топ-спин.
30		2	Разбор защитных действий в защите, практическое применение индивидуальная отработка (пас – прием).
31		2	Выбор дистанции игры в зависимости от уровня соперника и его тактических действий. Практическая отработка ситуаций.
32		2	Игра от защиты. Целесообразность атакующей игры или выбор другой тактики.
33		2	Средняя и дальняя дистанция (нахождение от стола). Их практическое применение в зависимости от приемов игры соперника. Разбор ситуаций.
34		2	Индивидуальная работа на техническое совершенствование приемов игры. Игровая практика с самостоятельным судейством. Подведение итогов .Инструктаж по ТБ.

V. Методическое обеспечение программы

Инвентарь: 4 теннисных стола, 10 ракеток, теннисные шарики.

Дидактические материалы:

- Для наглядности обучения учащихся, учитель разработал наглядные схемы (плакаты), отображающие основные технические приемы.
- Учащиеся секции под руководством тренера был написан реферат «Из истории настольного тенниса», материалы которого используются на теоретических занятиях.
- Начата работа по подбору видеоматериала и созданию видеотеки.
- Имеются в наличии методические учебные пособия.

Список используемой литературы.

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова.Теория и методика настольного тенниса:учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.