

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – Средняя общеобразовательная школа №12»
Рузаевского муниципального района
Республики Мордовия

«ПРИНЯТО»
решением педагогического совета
МБОУ «Центр образования –
СОШ №12»
Протокол № 1 от 30.09 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Центр
образования – СОШ №12»
 Л.В Антонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 10-15 лет

Автор-составитель программы: Ларин Р. Х.
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Центр образования – СОШ №12»
Рецензент: Щербакова Н.В. зам. директора по ВР
МБОУ «Центр образования – СОШ №12»

Рузаевка, 2022 г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Программа характеризуется: Физкультурно-спортивной направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

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 селе, 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 – 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.

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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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 подачи, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся 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 – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Программа рассчитана на детей 10 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого ребенка.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел	Количество часов
1	Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2
2	Общая физическая подготовка.	20
3	Специальная физическая подготовка.	18
4	Техника игры.	14
5	Тактика игры.	8
6	Участие в соревнованиях.	6
7	Подведение итогов. Сдача нормативов.	2
	Итого:	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2	0	зачёт
	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Беседа
	Специальная физическая подготовка.	18	2	16	Упражнения по карточкам Тренировочные упражнения
	Техника игры.	14	2	12	Тренировочные упражнения Соревнования
	Тактика игры.	8	2	6	Тренировочные упражнения Контрольная
	Участие в соревнованиях.	6	0	6	Соревнования
	Подведение итогов. Сдача нормативов.	2	0	2	Соревнования
	Итого:	68	10	58	

Содержание программы

1. Вводная часть. (2 часа).

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

2. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (38 часов).

1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

5. Подвижная игра: «Третий лишний».

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

6. Подвижная игра: «Салки».

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

7. Подвижная игра: «Один против всех».

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

8. Подвижная игра: «Круговая».

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

9. Подвижная игра: «Воздушный мяч».

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

11. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Техника игры.(14 часов)

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3. Техника игры. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Тактика игры (8 часов)

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

5. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

6. Соревновательная деятельность. (6 часов).

1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

7. Подведение итогов. Сдача нормативов. (2 часа)

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- ✓ коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- ✓ волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- ✓ нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Будут **знать**:

- ✓ историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- ✓ значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- ✓ терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- ✓ основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- ✓ терминологию и правила игры в настольный теннис;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- ✓ правила и методы регулирования физической нагрузки;
- ✓ методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут **уметь**:

- ✓ выполнять технические элементы;
- ✓ демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- ✓ выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- ✓ выполнять технические и тактические упражнения;
- ✓ играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- ✓ соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- ✓ участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- ✓ проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- ✓ формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982 год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
11. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. No 399«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
12. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

Список литературы для детей

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.