

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На методическом совете
МБОУ «Березовологская
ООШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Николаева Н.В.
Директор МБОУ «Березовологская
ООШ»
Приказ № 01-12-221
от «01» сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования
Лопатина Юлия Ивановна

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Направленность программы.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

Новизна программы

Программа 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 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.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 5-9 классов. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 68 часов.

Цель программы: формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основные задачи:

Содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья;

Содействовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Учить овладению основными приемами техники и тактики;

Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.

Прививать учащимся организаторские навыки;
Повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по настольному теннису;
Готовиться и участвовать в школьных соревнованиях.

Срок реализации данной программы 1 год.

На реализацию программы «Настольный теннис» отводится 2 часа в неделю.
Всего за учебный год 68 часов

Дни недели	Суббота
Начало занятия	17.00-18.20

Основные формы и средства обучения:

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

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы 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.

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.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	8
2.	Технические приемы игры	37
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	17
	Итого:	68

Содержание

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная подготовка.

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Технические приемы игры.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на работе, на тренажере.

8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение программы:

На занятиях используются:

- теннисные столы
- теннисные ракетки
- теннисные мячи

Основные формы контроля и аттестации

Входная диагностика: в форме опросника и итоговых соревнований позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Промежуточный контроль в форме:

- Нормативы
- Соревнования
- Фронтальный опрос

Список использованной литературы

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
- О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной секции
«Настольный теннис» на 2023-2024 учебный год**

№	Дата		Тема занятия
	пл ан	факт	
Основы знаний. 8 ч			
1			Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис
2			Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис
3			Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.
4			Практическое занятие. Пробная игра
5			Техника безопасности. Основные правила игры.
6			Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.
7			Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.
8			Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом
Технические приемы. 37 ч			
9			Техника хвата ракетки. Поддача мяча.
10			Ознакомление с основными приемами подачи мяча
11			Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.
12			Парные игры
13			Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
14			Поддача мяча «веер».
15			Поддача мяча «челнок».
16			Поддача мяча «маятник».
17			Прием подач ударом.
18			Плоский удар.
19			Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.
20			Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.
21			Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.
22			Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.
23			ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.
24			Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.
25			Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
26			Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.
27			ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.
28			Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.

29			Техника удара накатом. ОРУ.
30			Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.
31			Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.
32			ОРУ. Действующие правила игры, терминология.
33			33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.
34			Соревнования по настольному теннису.
35			Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.
36			Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.
37			Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра
38			Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.
39			Тренировка ударов. Сочетание ударов.
40			Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
41			Имитация перемещений с выполнением ударов.
42			Отработка ударов на теннисном столе
43			Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
44			Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.
Тактика игры 6 ч			
45			Тактика выполнения и приема подачи.
46			Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.
47			Тактика игры с разными противниками
48			Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.
49			Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.
50			ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.
Стратегия проведения игры			
51			Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.
52			ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).
53			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ
54			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ
55			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.
56			Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
57			Игра на счет из одной, трех партий
58			Основные тактические варианты игры.
59			Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.
60			Отработка изученных ударов: замах, ускорение.
61			Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым

			вращением. Повторение.
62			Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
63			Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
64			Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.
65			Парные игры.
66			Контрольные игры.
67			Соревнования.
68			Парные игры