

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

_____/Головнев С.М./

Протокол

№ ____ от «__» _____ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по ВР:

_____/Курчавая О.С./

«__» _____ 2023 г.

Приказ от 30.08.2023 г №01-11-31

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Базовый уровень

Срок реализации 1 год

Возраст детей 6,5-11 лет

Руководитель:

Кураченко С.И.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей 11 – 18 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее **актуальность**.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков 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 действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольный тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

Уровень – базовый.

Участниками программы являются группы обучающихся МКОУ «Сучковская СОШ» по 5-10 человек 11-18 лет в независимости от пола. Набор в группы осуществляется по желанию детей

и их родителей. Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

Цель программы:

развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Формы работы:

- групповая;

- индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении игр и упражнений, объяснение правил и тактик игры.

Методическое обеспечение программы:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов- упражнений.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Материально-техническое обеспечение секции:

- теннисный стол,
- теннисная сетка
- набор ракеток
- набор теннисных шариков

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Название раздела (модуля)</i>	<i>Количество часов (занятий)</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Вводное занятие.	1		1
Правила игры и содержание инвентаря	6	1	5
Техническая подготовка.	20	8	12
Игры с партнером	6		6
Итоговая аттестация	1		1
<i>Всего</i>	34	9	25

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

4. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Требования к уровню подготовки

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Календарный учебный график программы

1. Продолжительность учебного года в МКОУ «Сучковская СОШ»

Начало учебного года – 01.09. 2023 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2023 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	40 мин
Промежуточная аттестация	17.04.2024-19.05.2024
Окончание учебного года	24.05.2024
Осенние каникулы	28.10.2023-05.11.2023
Зимние каникулы	30.12.2023-08.01.2024
Весенние каникулы	23.03.2024-31.03.2024
Летние каникулы	25.05.2024-31.08.2024

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

3. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ «Сучковская СОШ»

Продолжительность занятий: 6,5-18 лет- 40 мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10-15 минут.

4. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Занятия детей в учебных группах и объединениях проводятся:

- по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов и др.

Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис»

(34 часа)

№ занятия с начала курса	№ занятия с начала раздела	Что пройдено на уроке
1	1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж. Обзор развития настольного тенниса.
2	2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
3	3	Изучение плоскостей вращения мяча.
4	4	Изучение хваток.
5	5	Изучение выпадов.
6	6	Передвижение игрока приставными шагами.
7	7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
8	8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
9	9	Игра-подача.
10	10	Обучение подачи «Маятник».
11	11	Учебная игра с элементами подач.
12	12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.
13	13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
14	14	Учебная игра с изученными элементами.
15	15	Обучение техники «срезка» мяча.
16	16	Совершенствование техники срезки в игре.
17	17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.
18	18	Учебная игра с ранее изученными элементами.
19	19	Соревнование в группах.

20	20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
21	21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.
22	22	Обучение техники «наката» в игре.
23	23	Изучение вращения мяча в «накате».
24	24	Обучение техники «наката» слева, справа.
25	25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.
26	26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.
27	27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
28	28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
29	29	Применение «подставки» в игре.
30	30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.
31	31	Изучение техники выполнения «подставки» справа
32	32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
33	33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
34	34	Итоговая аттестация в форме соревнований