

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»**

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Сосновская СОШ»
_____/Орлова Е.В./
Протокол № 1 ч. 2 от 29.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Сосновская СОШ»
_____/Корепанова Е.С./
Приказ № 68-ОД от 31.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик программы:
Фролов П.А., педагог
дополнительного образования

с. Сосновка, 2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Актуальность.

Настольный теннис - спортивная игра, сочетающая в себе элементы различных видов спорта. Она требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Это индивидуально - игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Данная программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, направлена на удовлетворение потребности каждого подростка, девушек и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающая физическое, психическое и нравственное здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 10-17 лет.

Объём программы: 1 год обучения (72 ч.).

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая, по подгруппам и индивидуальная.

Виды занятий:

- беседа;
- просмотр видео с элементами игры в настольный теннис;
- практические занятия (игра за теннисным столом).

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в день (40 минут), 72 часа в год.

Цель и задачи

Цель: обучение элементарной игре в настольный теннис, организация полноценного досуга учащихся, выявление одаренных ребят и оказание помощи в развитии их таланта.

Задачи:

- изучить правила игры настольного тенниса;

- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i>	1	1		
1.1	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	1	1		Опрос
2.	<i>Оборудование и инвентарь.</i>	1	1		
2.1	Знакомство с оборудованием и инвентарем: размеры, виды столов, вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками, виды накладок и их смена	1	1		Опрос
3.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	5	1	4	
3.1	Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применяющие ее в занятиях.	1	1		Опрос
3.2	Умение определить и исправить ошибку выполнений техники приема у товарища по группе	1		1	Наблюдение
3.3	Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию.	1		1	Наблюдение
3.4	Умение составления положения для проведения первенства школы по настольному теннису	1		1	Наблюдение
3.5	Умение вести протоколы игры и соревнований Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи- счетчика	1		1	Наблюдение
4.	<i>Психологическая подготовка</i>	1		1	
4.1	Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет. Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени. Настрой на достижение высоких спортивных результатов. Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием.	1		1	Наблюдение
5.	<i>Физические способности и физическая подготовка</i>	10		10	

5.2	Воспитание силовых способностей с применением отягощений. Быстроты Гибкость, Ловкость. Соревновательская выносливость.	1		1	Наблюдение
5.3	Ускорение простое на определенную дистанцию.	1		1	Наблюдение
5.4	Ускорение «рывками».	1		1	Наблюдение
5.5	Координационные ускорения.	1		1	Наблюдение
5.6	Элементы координации.	1		1	Наблюдение
5.7	Прием физической подготовки.	2		2	Наблюдение
5.8	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	2		2	Наблюдение
5.9	Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног))	1		1	Наблюдение
6.	Базовая техника Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки:	25		25	
6.1	многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.	1		1	Наблюдение
6.2	Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	2		2	Наблюдение
6.3	Овладение базовой техникой с работой ног.	2		2	Наблюдение
6.4	Игра на столе одним видом удара (только справа, только слева)	2		2	Наблюдение
6.5	Сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе	2		2	Наблюдение
6.6	Поддачи: толчком, подрезкой	2		2	Наблюдение
6.7	подачи с низким подбросом, подача слева	2		2	Промежуточная аттестация (тест)
6.8	совершенствование подач	2		2	Наблюдение
6.9	чередование сильных и слабых подач, меняя направление	2		2	Наблюдение
6.10	Атакующий удар справа	2		2	Наблюдение
6.11	Атакующий удар слева, подача «веером»	2		2	Наблюдение
6.12	Срезка, знакомство и имитация.	2		2	Наблюдение
6.13	срезка справа, срезка слева	2		2	Наблюдение
7.	Тактика	24		24	
7.1	игра на столе с партнером по направлениям на большее количество попаданий.	4		4	Наблюдение
7.2	игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	4		4	Наблюдение
7.3	выполнение подач разными ударами	4		4	Наблюдение
7.4	игра накато (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева) игра со всего стола с коротких и длинных мячей	4		4	Наблюдение
7.5	увеличивать вариативность направления и вращения мяча - серия срезок + удары накато + атакующий удар.	4		4	Наблюдение
7.6	выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов.	4		4	Наблюдение

	захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий этап				
8.	<i>Спортивные соревнования</i>	5		5	
8.1	Личное первенство на школьных соревнованиях	5		5	Итоговая аттестация
	<i>Итого:</i>	72	3	69	

Содержание учебного плана

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.(1ч) Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Гигиена одежды, места занятий, режим дня.

Естественные средства закаливания: вода, прогулки, занятия на воздухе.

2.Оборудованне и инвентарь.(1ч)

Знакомство с оборудованием и инвентарем:

- размеры, виды столов
- вес и размер мяча
- профилактический ремонт и уход за ракетками
- виды накладок и их смена.

3.Инструкторская и судейская практика.(5ч)

Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применение на занятиях. Умение определить и исправить ошибку выполнения техники приема у товарища по группе. Провести тренировочные занятия в младшей подгруппе. Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. Умение составлять положения для проведения первенства школы по настольному теннису. Умение вести протоколы игр и соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи- счетчика.

4. Психологическая подготовка.(1ч)

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей) на занятиях и играх на счет. Выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицитного времени. Настрой на достижение высоких спортивных результатов. Воспитание сознательности чувств долга и ответственности перед соревнованием.

5. Физические способности и физическая подготовка.(10)

Воспитание силовых способностей с применением отягощений: быстроты, гибкости, ловкости, соревновательной выносливости. Ускорение простое на определенную дистанцию. Ускорение «рывками». Координационные ускорения. Элементы координации. Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног)).

6. Базовая техника (25ч)

Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки: многократное повторение хватки ракетки и основной стойки п простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Овладение базовой техники с работой ног. Подачи. Срезка.

7. Тактика (24ч)

Игра на столе с партнером по направлениям на большее количество попаданий; игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; выполнение подач разными ударами; игра накатом (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева); игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; развитие тактического мышления; увеличивать вариативность направления и вращения мяча; серия срезок + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов; захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий

этап; просмотр видеозаписей с анализом и разборов игр; тактика постоянного преследования соперника взглядом

8. Спортивные соревнования (5ч)

Судейство, личное первенство на школьных соревнованиях.

Планируемые результаты.

- изучены правила игры настольного тенниса;
- знакомы с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоена техника игры в настольный теннис;
- освоены технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользуются тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

Календарный учебный график

№ п\п	Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)	Всего ак. ч. в год	Кол-во ак. часов в неделю
1	1 год обучения	Со 02 сентября по 28 мая 36 недель	2 занятия по 40 минут	72ч.	2

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи, актовый зал, набивные мячи, сетка теннисная, скакалки.

Информационное обеспечение программы:

- дидактический и лекционный материал
- видеоролики занятий по настольному теннису
- разработки специальных упражнений по технике настольного тенниса

Формы аттестации

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

В качестве средств контроля успеваемости используются: контрольные игры, тесты, участие в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится в форме теста. По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка по трехуровневой системе учета успеваемости в ведомости учета знаний учащихся (низкий, средний, высокий).

высокий – верные ответы на 100-80 % вопросов

средний – верные ответы на 79-50 % вопросов

низкий – верные ответы на <50 % вопросов

Итоговая аттестация проводится в форме соревнования.

Оценочные материалы

Список вопросов теста

серия (кол-во раз)		
2) игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз)	30	22
3) Игра ударами «срезка» справа и слева без потери мяча (с)	30	30
4) подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону (10 подач) (кол-во попаданий)	8	8

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена.

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?
4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

Методические материалы

Подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки.

3. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

Основными формами организации учебно - тренировочной работы на всех этапах подготовки воспитанников являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Литература

1. Барчукова Г.В. «Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований» М: Физкультура и спорт. 2005 г.
2. Коллектив авторов «Настольный теннис. Программа» М: Советский спорт. 2004г.
3. Министерство «Спортивные кружки и секции» М: Просвещение, 1986 г. просвещения СССР.