

08-13

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета.
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено
Приказом по школе
№ 105-о от 30.08.2024.

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

2024-2025 учебный год

Уровень реализации: начальное общее образование, основное общее образование

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Составитель: Минин Игорь Иванович, преподаватель-организатор ОБЖ

**с. Архангельское
2024 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена для учащихся в возрасте 7-15 лет.

К занятиям допускаются дети при предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованности и дисциплины.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

В группе планируются всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, волевая подготовка, повышение функциональных возможностей организма занимающихся, совершенствование технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис - доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа «Настольный теннис» спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся.

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных («атлеты» или «очкарики») и спортивных способностей.

Набор в секцию «Настольный теннис» проводится для всех желающих (при этом учитываются медицинские показатели).

Данная программа предусматривает занятия практически со всеми обучающимися, желающими заниматься данным видом спорта. Поэтому при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств обучающихся, укрепления их здоровья, специальной физической подготовки посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Основными формами образовательного процесса в секции «Настольный теннис» являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год – 144 часа.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг друзей с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

Учащиеся

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

Учащиеся

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Содержание программы

Теоретический раздел.

Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсменов. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

Техническая подготовка.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия. Правильная постановка ног при ударах справа, слева. Правильный хват ракетки. Имитация ударов «накат» справа, слева. Перемещение у стола. Поддача «накат» справа, слева. Прием подачи «накат» справа, «накат» слева. Прием подачи «подставкой».

Двусторонняя игра. Игры на счет: «подставкой», против «подставки», только ударами, «накат» слева, против защиты, «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа неигровой рукой.

Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых ракеток.

Психологическая подготовка.

Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Общезначительная физическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры («зеркало», «пятнашки» и др.).

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1-3 мин. Имитация ударов в продолжении 12 мин. Имитация перемещения с ударами 3-5 мин.

Практические занятия. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., за 2 мин., за 3 мин., за 12 мин.; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин.; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с.; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин., за 3 мин.; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., 1 мин., 3 мин.; прыжки боком с двух ног через скакалку на количество повторений за 30 с., за 1 мин.; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.; игра на двух столах на счет.

Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

Контрольные испытания и участие в соревнованиях.

Правила игры, соревнования и их организация. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Соревнования. Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теоретический	5
2	Общефизическая подготовка	50
3	Специальная физическая подготовка	35
4	Техническая подготовка	38
5	Психологическая подготовка	10
6	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	6
	Итого	144

Календарно-тематическое планирование

Раздел программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретический	1	1		1	1			1	
Общефизическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	6	5
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Техническая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	5	4
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Контрольные испытания и участие в соревнованиях		1		1			2		2

Список литературы:

1. Настольный теннис – Байгулов Ю.П. «Настольный теннис» уч. издат. г. Смоленск, 1986 г. изд. «Игры с мячом и ракеткой»
В.Г. Гришин, 1982 г.
2. «История физической культуры и спорта», учебник для институтов физической культуры,
В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры»
3. «Гигиена и физическое воспитание школьников в семье».

Материально техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся на соревнованиях;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).