

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа», д. Киреевское-Второе
Козельского района Калужской области

РАСМОТРЕНО:

на заседании методического
объединения
протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ
«СОШ», д. Киреевское-Второе
 Мудрова М. А.
Приказ №149/к-01 от 01.09.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
Кружок
«Настольный теннис»
(спортивно-оздоровительное направление)

Разработчик:
Учитель Культякова Л.С.

д.Киреевское–Второе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Настольный теннис» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Направленность дополнительной образовательной программы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МКОУ «СОШ», д.Киреевское-Второе по спортивной подготовке детей настольному теннису. Данная программа раскрывает нормативную и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис.

Актуальность и педагогическая целесообразность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Цели образовательной программы «Настольный теннис»:

- физическое самосовершенствование, самопознание;
- формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.
- профессиональное самоопределение;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

систематическим занятиям настольным теннисом;
– содействие гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к – воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
– обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных игроков;
– подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису для судейства внутри школьных и межшкольных соревнований.

Отличительной особенностью данной программы является непрерывный характер обучения учащихся настольному теннису и осуществление мониторинга достижений юных теннисистов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: программа секции «Настольный теннис» предназначена для учащихся 3 – 7 классов, имеющих разрешение врача.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 136 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Занятия в секции проводятся согласно тематическому планированию.

Формы и режимы занятий: основными формами проведения занятий являются: беседы, лекции, просмотр журналов и телепередач (соревнований), практические занятия, турниры, соревнования.

Режим**занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

- отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса,
- использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые

результаты:

Результативность занятий обучающихся в секции «Настольный теннис» отслеживается при помощи мониторинга личных достижений обучающихся в школьных, районных и областных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Теоретическое занятие занимает от 0,5 до 1,7 часа, чаще проводится в начале занятия. Обучающиеся знакомятся с теоретическими сведениями. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков. Структура такого занятия выглядит примерно так:

1. Организационная часть. Мотивация к восприятию материала. Сообщение темы и целей. Актуализация знаний. Проводится фронтально.
2. Изложение нового материала. Лекция учителя.

3. Закрепление материала. Организация индивидуальной и групповой работы. Отработка подач, ударов, комбинаций.
4. Подведение итогов. Рефлексия. Игра на счет, соревнования, турниры.

Содержание программы.

Секция «настольный теннис» рассчитана на три года обучения. Освоение техники игры происходит последовательно, поэтому, при планировании содержания занятий, тренер придерживается принципов постепенности и последовательности обучения («от простого к сложному»).

На начальном этапе обучения игре обучающиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса, причинами популяризации игры, известными теннисистами и проводимыми соревнованиями. Тренер знакомит обучающихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Обучающимся даются упражнения для развития «чувства мяча», такие как набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки, после чего осуществляется переход к изучению основных ударных движений: подачи, наката, подрезка.

На следующем этапе обучения обучающиеся обучаются более сложным приемам и комбинациям: игра накатами справа по диагонали, выполнение подачи справа накатом в правую сторону, сочетание наката справа и слева в правый угол, выполнение наката справа в правый и левый углы, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, игра накатами слева по диагонали и другие. По мере занятий происходит постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

В игре на счет и в соревнованиях закрепляется и совершенствуется техника и тактика игры.

Спортивно-оздоровительный и начальный этапы подготовки.

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега. *Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 300 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра

двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку”. Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. .

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”.с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Учебно-тематический план.

Тема	Количество часов
Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2
Общая и специальная физическая подготовка.	20

Практические занятия. Подачи	28
Практические занятия. Удары	32
Практические занятия. Сочетание ударов.	22
Учебные игры. Соревнования.	30
Всего часов	136

Методическое обеспечение программы

Инвентарь: 4 теннисных стола, теннисные шарик.

Дидактические материалы:

- Для наглядности обучения обучающихся, учитель разработал наглядные схемы, отображающие основные технические приемы.
- Учащимся секции под руководством тренера был написан реферат «Из истории настольного тенниса», материалы которого используются на теоретических занятиях.
- Видеоматериал.
- Имеются в наличии методические учебные пособия.

Список используемой литературы.

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова.Теория и методика настольного тенниса:учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС,1990.

Интернетресурсы.