

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15*

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №15

_____ Л.Г.Дмитриева

***Дополнительная общеобразовательная программа
Настольный теннис***

Направленность: физкультурно-спортивное

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель: Чумаченко Екатерина Михайловна

Г.Канск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. III часть - внеклассная работа, авторы: Лях В.И., Зданевич А.А. 2011г.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / М. 2013.
Рекомендовано Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»

Направление программы

Рабочая программа «Настольный теннис» реализует спортивно-оздоровительное направление ФСК «Ладья» в 5-7 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.

Реализация дополнительной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Основные направления реализации программы:

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение разнообразных мероприятий по видам спорта, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- ✓ проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- ✓ проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Цель:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у занимающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закалять организм занимающихся
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками
3. Обучить основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков

4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Новизна программы

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация игры в настольный теннис.

Обоснование актуальности

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа дополнительной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» включает в себя знания, установки, личностные, предметные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни.

Возраст детей, сроки реализации программы

Рабочая программа занятий составлена на основании плана дополнительной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам. Программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления. На реализацию программы отводится 35 часов, из расчёта 1 час в неделю с группой. Количественный состав - 12-15 учащихся в 1 группе с 5 – 8 классы. Набор осуществляется согласно положения ФСК «Ладья», на добровольной основе.

Программа будет реализовываться в течение 2017-2018 учебного года.

Формы и методы работы:

Занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

Ценностными ориентирами содержания программы являются:

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.

Предметные результаты:

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Формы подведения итогов

- Входящий контроль включает в себя тестирование позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полугодие.

- **Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития)**

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Техника безопасности

Условия безопасного проведения занятий и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма, инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям настольным теннисом. Разминку проводить обязательно.

2. История развития настольного тенниса

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты Красноярского края.

3. Терминология, правила настольного тенниса. Оборудование и инвентарь.

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка.

Для занятий настольным теннисом необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. Стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№	Содержание программы	Кол-во часов	Дата 1гр	2гр.
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Тестирование.	1		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1		
6	Удары по мячу ОФП. Техника игры	1		
7	Удары по мячу ОФП. Техника игры	1		
8	Удары по мячу ОФП. Техника игры	1		
9	Удары по мячу ОФП. Техника игры	1		
10	Подачи. Специальные упражнения	1		
11	Подачи. Специальные упражнения	1		
12	Подачи. Специальные упражнения	1		
13	Подачи. Специальные упражнения	1		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
22	Выбор позиции. Тактика игры	1		
23	Выбор позиции. Тактика игры. Тестирование.	1		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		
26	Свободная игра на столе. Тактика игры	1		
27	Свободная игра на столе. Тактика игры. Соревнования.	1		
28	Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры	1		
29	Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры	1		
30	Тактика игры с разными противниками.	1		
31	Тактика игры с разными противниками.	1		

32	Основные тактические варианты игры.	1		
33	Основные тактические варианты игры.	1		
34	Соревнования по настольному теннису	1		
35	Тестирование. Подведение итогов года	1		

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал. Маты. Гимнастические скамейки. Мячи, обручи, кегли, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарик.

Учебно-методический комплект

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005.