

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО г.Алексин

МБОУ "Борисовская НОШ №26"

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №6
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Ананьева Е.А.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО директора

 Скачкова О.В.

Приказ №59
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настольный теннис

Составитель: Стойкин В.М.,
педагог дополнительного образования

д. Борисово, 2023 год

1. Пояснительная записка

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей 5 - 10 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 8-12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста

- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Учебный план.

Содержание занятий		часы
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	6
2.	Основы техники и тактики игры	24
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

Тематический план.

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

			слушать и выполнять команду	
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
6	Удары по мячу	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высокодальнего удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
8	Удары по мячу	1	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
9	Удары по мячу	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
10	Подачи.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
11	Подачи.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

			<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	
12	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
13	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
14	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
16	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
17	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
19	Выбор позиции.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса эмоциональной устойчивости - воспитание 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
20	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
21	Свободная игра на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
22	Свободная игра на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
23	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
24	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

25	Тактика игры с разными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
26	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
27	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.
		34		

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;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические скамейки – 2 штуки
- теннисные столы - 1 штука
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

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
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матвеев, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2 штуки
- теннисные столы - 1 штука
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.