

Управление образования администрации
Павловского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная школа с. Грудцино

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического
совета МБОУ ОШ с.Грудцино
Протокол
от 30.08.2022 г.№1

Утверждаю
Директор МБОУ ОШ
с.Грудцино

И. И. Полякова
30.08.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

возраст детей 11-15 лет,
срок реализации – 1 года

Автор-составитель:
Борков Александр Владимирович
Педагог дополнительного образования

с. Грудцино
2022 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции баскетбола разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: - Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ,

- Концепция развития дополнительного образования детей (2014 г.),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ №196 от 09.11.2018 г),
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»
- Устав МБОУ ОШ с.Грудцино.
- Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой физкультурно-спортивной направленности. Она призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся с использованием способов двигательной активности настольного тенниса.

Актуальность программы.

Настольный теннис является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия теннисом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность- мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: быстрота реакций и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. Каждый игрок несет персональную ответственность за результаты своих действий, очень важно строить учебные занятия, придавая большое значение взаимодействию игроков, чтобы каждый ребенок сознавал свою ответственность перед партнерами.

Отличительные особенности данной программы.

1. Данная программа реализуется в рамках единого образовательного пространства на базе МБОУ ОШ с.Грудцино с учащимися 5-9 классов в течение 1 учебного года.
2. Характер программы дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия настольным теннисом.
3. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 5- 9 классов. Возраст детей - с 11 лет. Срок реализации программы - 1 учебный год и включает в себя теоретическую и практическую работу. **Цель программы:**

Укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие в процессе занятий настольным теннисом.

Задачи:

предметные:

- ✓ ознакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
- ✓ обучить технике игры;
- ✓ обучить тактическим приемам игры;
- ✓ сформировать элементарные знания в области гигиены и медицины;
- ✓ дать знания по истории развития физической культуры и спорта в России и мире.

Метапредметные :

- ✓ укрепить опорно-двигательный аппарат посредством спортивных игр;
- ✓ развить быстроту, ловкость, гибкость;
- ✓ развить координационные способности и силу воли;
- ✓ формировать стойкий интерес к спортивным играм;
- ✓ совершенствовать функциональные возможности организма, навыки самоконтроля.

личностные:

- ✓ воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- ✓ формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; ✓ формировать навыки организации и судейства соревнований. ✓ **Режим занятий:**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на возраст детей 11-15 лет, срок реализации- 1 год. 1 год обучения – 2 часа 1 раз в неделю (68 часов в год).

Планируемые результаты обучения по программе

По завершению обучения выпускник научится:

- Укреплять здоровье
 - Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
 - Навыкам соревновательной деятельности.
 - Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
 - Подготовить место для занятий
 - Соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении игровых упражнений
 - Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
 - выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
 - Выполнять комплекс разминки самостоятельно
 - Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды.
 - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) - Выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
 - Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
 - Выполнять основные правила настольного тенниса
 - Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:** - С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.

- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Правилам выполнения нормативных требований

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме контрольных испытаний по двум направлениям:

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Техническая подготовка

Контрольные испытания проводятся 1 раз в год . Проверка результативности освоения программы (текущий контроль) осуществляется также в ходе контрольных соревнований по

Промежуточная аттестация.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме зачета по двум направлениям (теория и практика). Зачеты проводятся 1 раз в год. Проверка результативности освоения программы осуществляется также в ходе соревнований по настольному теннису.

Учебный план

№	Наименование учебных курсов, дисциплин	Формы промежуточной аттестации	1 год		
			часы		
			теория	практика	всего
1.	Теория Общая физическая и специальная физическая подготовка	зачет	14	8	22
2.	Основы техники и тактики настольного тенниса	зачет	12	34	46
	Итого		26	42	68

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Учебный курс «Теория»

Тема «Профилактика травматизма»

Предупреждение травм на занятиях настольного тенниса. Инструктаж по технике безопасности.

Тема «Физкультура и спорт в России»

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры. Физическое воспитание детей в России: укрепление здоровья, подготовка к труду и защите Родины. История развития настольного тенниса.

Тема «Влияние физических упражнений на организм человека»

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на работоспособность занимающихся. Диагностика. *Тема «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль»*

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Обучение навыкам самоконтроля. *Тема «Правила игры в настольный теннис»*

Знакомство с правилами игры в настольный теннис.

Промежуточная аттестация -зачет

Содержание программы

Вводные занятия

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний - Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Танцы у стола, или шаги к победе.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Хватка и толчок

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- Технические приемы без вращения мяча а)

- толчок
- б) откидка
- в) подставка

Срезки

Технические приемы нижним вращением а)

- срезка
- б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Накаты

Технические приемы с верхним вращением а)

- накат
- б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Поддача

Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники поддачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

Правила соревнований и игровая практика Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости - ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

**Рабочая программа курса «Теория
настольного тенниса»**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Профилактика травматизма (правила техники безопасности)	4	Устный опрос
2.	Физкультура и спорт в России. История настольного тенниса	4	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	4	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	
5.	Правила игры в настольный теннис	8	
6.	Правила организации и проведения соревнований	4	
	Всего	26	

**«Общая и специальная физическая подготовка»
(практика)**

№	Тема	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		1 год	
1.	Реакция и координация движений	6	Контрольные упражнения
2.	Прыжки	4	
3.	Метания	6	
4.	Подвижные игры	26	
	Всего	42	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

секции настольного тенниса на 2022-2023 учебный год Комплектование групп проводится со 2 сентября 2022 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебных недели. Учебные занятия в МБОУ ОШ с. Грудцино начинаются с 02 сентября 2022 г. и заканчиваются 27 мая 2023 г.

Продолжительность занятий составляет - 45 минут

год обучения	Год обучения													Всего учебных недель/ часов																													
	сентябрь			октябрь			ноябрь		декабрь			январь			февраль		март		апрель		май		июнь	июль	август																		
2	02.09-08.09	09.09-15.09	16.09-22.09	23.09-29.09	30.09-06.10	07.10-13.10	14.10-20.10	21.10-27.10	28.10-03.11	05.11-10.11	11.11-17.11	18.11-24.11	25.11-01.12	02.12-08.12	09.12-15.12	16.12-22.12	23.12-29.12	30.12-05.01	06.01-12.01	13.01-19.01	20.01-26.01	27.01-02.02	03.02-09.02	10.02-16.02	17.02-23.02	24.02-01.03	02.03-08.03	10.03-15.03	16.03-22.03	23.03-29.03	30.03-05.04	06.04-12.04	13.04-19.04	20.04-26.04	27.04-03.05	06.05-10.05	12.05-17.05	18.05-24.05	28.05-31.05	01.06-30.06	01.07-31.07	01.08-31.08	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	2	2	2	к	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	к	к	к	к	к	к	к	к	34/68

Условные обозначения:

красный Промежуточная аттестация

желтый

Ведение занятий по расписанию

зеленый Каникулярный период

черный Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Оценочные материалы
По теоретической подготовке:

Тема	Вопросы
Техника безопасности	Правила поведения во время занятий Травматизм
Правила соревнований	Правила соревнований Взаимодействие с напарником Оборудование и инвентарь
Гигиена	Требования к спортивной одежде и обуви Личная и общественная гигиена Закаливание организма
История спорта	Краткая история настольного тенниса Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Аттестация проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» или

«незачет». При ответе на 60% и более вопросов ставится «зачет».

По физической подготовке:

Тема	Упражнения
Реакция и координация движений	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Перенос мяча на ракетке
Прыжки	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту
Метания	Метание малого мяча на дальность Удар мячом по заданию
Подвижные игры	Подача справа на лево Подача слева на право Накат справа в сектор Накат слева в сектор

Аттестация проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и завершается оценкой «зачет» или «незачет». При верном исполнении 60% и более упражнений ставится «зачет».

6. Список литературы.

1. Г. Б. Барчукова. Настольный теннис. Примерная рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2009 г.
2. А. Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф-С., 2010 г.
3. Ю. П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф-С., 2011 г.

