

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Клуб любителя «Настольного тенниса»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 9-18 лет

**Преподаватель: Ганзвинт Игорь Сергеевич
педагог дополнительного образования**

ПРИНЯТО

Методическим советом № _____
от _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО _____

Директор MAOU ДО БР ЦДО

Маслова Л.В.

(Приказ № _____ - од от _____ 2024 г.

г. Билибино 2024 год

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 в городе, 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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика учебного курса

цель:

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

задачи:

Образовательные

- ⑩ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ⑩ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ⑩ обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- ⑩ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ⑩ развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- ⑩ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- ⑩ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ⑩ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ⑩ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа рассчитана на подростков 9 - 18 лет

Срок реализации программы - 1 год

Количество часов: всего 297, в неделю 9 часов

Форма организации обучающихся 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 каждого 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.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения, обучающиеся:

- ⑩ будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- ⑩ узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ⑩ узнают правила игры в настольный теннис;
- ⑩ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- ⑩ знать правила проведения соревнований;
- ⑩ расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- ⑩ получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- ⑩ Провести специальную разминку для теннисиста;
- ⑩ Овладеют основами техники настольного тенниса;
- ⑩ Овладеют основами судейства в теннисе;
- ⑩ Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- ⑩ Овладеют навыками общения в коллективе;
- ⑩ Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- ⑩ улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- ⑩ улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ⑩ повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- ⑩ Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
- ⑩ улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ⑩ повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
4	Набивание мяча на скорость и на количество	2
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
7	Передвижение игрока приставными шагами.	2
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
11	Учебная игра с элементами подач.	2
12	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2

13	Обучение техники приема мяча	2
14	Обучение техники «срезка» мяча.	2
15	Совершенствование техники срезки в игре.	2
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
18	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
21	Обучение техники «наката» в игре.	2
22	Изучение вращения мяча в «накате».	2
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	2
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
28	Применение «подставки» в игре.	2
29	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
30	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
34	Применение элемента «подрезка» в игре.	2
35	Прием мяча из под стола	2
36	Совершенствование изученных элементов в игре.	2

37	Изучение технического приёма «свеча».	2
38	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2
39	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
40	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
41	Изучение элемента «стоп-спин».	2
42	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
43	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2
44	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
45	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
46	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
47	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
48	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
49	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
50	Учебная игра среди обучающихся	2
51	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
52	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
53	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
54	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
55	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
56	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
57	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
58	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
59	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	2

	Учебная игра.	
60	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
61	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
62	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
63	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
64	Удар "подрезка". Учебная игра.	2
65	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
66	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
67	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
68	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
69	Зачет по ОФП.	2
70	Двусторонняя игра.	2

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы - разработки:

- ⑩ Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- ⑩ Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- ⑩ Тесты физической подготовленности по ОФП

2. Дидактические материалы:

- ⑩ Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- ⑩ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- ⑩ Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- ⑩ Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- ⑩ «Правила игры в настольный теннис».
- ⑩ Видеозаписи выступлений учащихся.
- ⑩ «Правила судейства в настольном теннисе».

- ⑩ Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

3. **Методические рекомендации:**

- ⑩ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ⑩ Рекомендации по организации подвижных игр
- ⑩ Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.