

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа**

Принята педагогическим
советом
Протокол от «21» мая 2021 г. № 09

Утверждено
приказом директора МБОУ Разинской СШ
от 21.05.2021 года № 62-1 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»»
с изменениями от 21 мая 2021 года**

**Возраст обучающихся: с 11 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор - составитель: Морозов Александр Петрович,
учитель физической культуры

Р.п.им. Ст. Разина, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по настольному теннису учащихся 5, 6 классов (11-13 лет) разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Актуальность. Настольный теннис - эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делает эту игру доступной для всех

Направленность программы физкультурно-спортивная

Цель: Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Объём и срок освоения программы: 3 года (204 часа)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю по 45 минут. (68 часов в год).

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;

- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

2. Учебный план

№	Года обучения	Количество часов			Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	1 год обучения	68	4	63	1	Зачёт
2	2 год обучения	68	2	65	1	Зачёт
3	3 год обучения	68	2	65	1	Зачёт
Итого:		204	8	193	3	

Тематический учебный план 1 год обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1-2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2	
3-4	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	
5-6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	0,5	1,5
7-8	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		2
9-10	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.		2
11-12	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	0,5	1,5
13-14	Передвижение игрока приставными шагами.	0,5	1,5

15-16	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	0,5	1,5
17-18	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	0,5	1,5
19-20	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	0,5	1,5
21-22	Учебная игра с элементами подач.		2
23-24	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	0,5	1,5
25-26	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		2
27-28	Обучение техники «срезка» мяча.	0,5	1,5
29-30	Совершенствование техники срезки в игре.		2
31-32	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.		2
33-34	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2
35-36	Соревнование в подгруппах.		2
37-38	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		2
39-40	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		2
41-42	Обучение техники «наката» в игре.	0,5	1,5
43-44	Изучение вращения мяча в «накате».	0,5	1,5
45-46	Обучение техники «наката» слева, справа.	0,5	2
47-48	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		2
49-50	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.		2
51-52	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		2
53-54	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	0,5	1,5
55-56	Применение «подставки» в игре.	0,5	1,5
57-58	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		2
59-60	Изучение техники выполнения «подставки» справа		2
61-62	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		2
63-64	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		2
65-66	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.		2
67	Применение элемента «подрезка» в игре.		2
68	Промежуточная аттестация. Зачёт.		1

2 год обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1-2	Техника безопасности. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2	
3-4	Совершенствование изученных элементов в игре.	0,5	1,5
5-6	Изучение технического приёма «свеча».	0,5	1,5
7-8	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.		2
9-10	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».		2
11-12	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2
13-14	Изучение элемента «стоп-спин».	0,5	1,5
15-16	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		2
17-18	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		2
19-20	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		2
21-22	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		2
23-24	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.		2
25-26	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		2
27-28	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		2
29-30	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		2
31-32	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).		2
33-34	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).		2
35-36	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).		2
37-38	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).		2
39-40	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.		2
41-42	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		2
43-44	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	0,5	1,5
45-46	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	0,5	1,5
47-48	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.		2

49-50	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		2
51-52	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2
53-54	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	0,5	1,5
55-56	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		2
57-58	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		2
59-60	Удар "подрезка". Учебная игра.		2
61-62	Выполнение подачи в заданную зону стола.		2
63-64	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".		2
65-66	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".		2
67	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.		2
68	Промежуточная аттестация. Зачёт		1

3 год обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1-2	Техника безопасности. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
3-4	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	0,5	1,5
5-6	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).		2
7-8	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).		2
9-10	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).		2
11-12	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).		2
13-14	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.		2
15-16	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.		2
17-18	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".		2
19-20	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.		2
21-22	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1	1
23-24	Подача справа и слева. Учебная игра.		2
25-26	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	0,5	1,5
27-28	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	0,5	1,5
29-30	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.		2
31-32	Работа плеча, предплечья и кисти.		2

33-34	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.		2
35-36	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.		2
37-38	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.		2
39-40	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	0,5	1,5
41-42	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".		2
43-44	Владение ракеткой и передвижения у стола.		2
45-46	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		2
47-48	Влияние настольного тенниса на организм.	1	1
49-50	Тактика игры против атакующего.	0,5	1,5
51-52	Актуальность, популярность настольного тенниса.	1	1
53-54	Тактика игры атакующего против атакующего.	0,5	1,5
55-56	Особенности настольного тенниса.	0,5	1,5
57-58	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.		2
59-60	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.		2
61-62	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2
63-64	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.		2
65-66	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		2
67	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.		2
68	Промежуточная аттестация. Зачёт.		

3.Содержание учебного плана.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.

Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.
 Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
 Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
 Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
 Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. Календарный учебный график

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Учебный период	01.09.2019 31.05.2020	01.10.2020- 31.05.2021	01.10.2021- 31.05.2022
Количество учебных недель	34	34	34
Продолжительность каникул	Осенние каникулы- 28.10.2019- 04.11.2019 (7дней) Зимние каникулы- 30.12.2019 по 12.01.2020 год (14дней) Весенние каникулы с 23.03.2020 по 30.03.2020 (8 дней) Летние каникулы- 31.05.2020 по 31.08.2020 (92 дня)	Осенние каникулы- 05.11.20-10.11.10 (5дней) Зимние каникулы-31.12.20 по 05.01.2021 г (5 дней) Весенние каникулы с 22.03.2021 по 30.03.2021 (8 дней) Летние каникулы- 01.07.2021 по 31.08.2021 (62 дня)	Осенние каникулы-конец октября -начало ноября (8 дней) Зимние каникулы конец декабря- начало января (6 дней) Весенние каникулы-конец марта-начало апреля(4 дня)

5. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Поддача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

6. Методические материалы

Теория

- инструктаж по охране труда на занятиях в спортивном зале;
- положение о проведении школьного турнира по настольному теннису;
- тесты физической подготовленности по ОВЗ;

Дидактический материал

- общеразвивающие упражнения для разминки;

- видеоупражнения по настольному теннису;
- схемы и плакаты технических приёмов в настольном теннисе
- правила игры в настольный теннис;
- Методические рекомендации*
- рекомендации по организации подвижных игр
- рекомендации по организации турниров по настольному теннису

7. Материально-техническая база

Название	Количество
Теннисные ракетки	20 штук
Теннисные столы	5 штук
Теннисные шарики	50 штук
Теннисные сетки	10 штук
Скакалки	20 штук
Скамейки	4 штуки

8. Условия для реализации программы

- светлое просторное помещение (спортивный школьный зал 9х18м);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- педагог, который осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.
7. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград: Учитель, 2013г.