


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тюльковская средняя общеобразовательная школа**

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Тюльковская СОШ»: Осколкова М.В. / <i>Москалук</i> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюльковская СОШ»: Качаева И.Н. / <i>И.Н. Качаева</i> Приказ № <u>01-10-50</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.</p> 
--	---

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 12-15 лет.
Срок реализации – 1 год.

Составитель программы

Демидов Роман Александрович
учитель физической культуры

с. Тюльково. 2020г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет спортивно-физкультурную направленность, и 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 высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде доступностью.

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 мобилизовать 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.

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

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- 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;
- 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;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: – от 12 до 15 лет.

Форма организации деятельности учащихся:

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

Режим занятий: 2 часа в неделю 64 часа в год.

II. Планируемые результаты учащихся

Будут знать:

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

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Участие в судействе школьных и районных соревнований по теннису.

III. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание	кол-во часов			дата проведения	коррекция
		всего	теория	практика		
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	1			
2	История развития настольного тенниса.	1	1			
3	Правила игры в настольный теннис.	1	1			

4.	Правила игры в настольный теннис.	1	1		
5-6	Подачи. маятник, челнок, веер, бумеранг.	2		2	
7-8	Толчок.	2		2	
9-10	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		2	
11-12	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	2		2	
13-14	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		2	
15-16	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча	2		2	
17-18	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	2		2	
19-20.	Накаты.	2		2	
21-22	Подрезки.	2		2	
23-24.	Накаты и подрезки.	2		2	
25-26.	Тестирование. Промежуточная аттестация	2	1	1	
27-28	Обучение ударам с перемещением.	2		2	
29-30 -	Закрепление ударов с перемещением.	2		2	
31-32	Комбинации.	2		2	
34-35	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2		2	
36-37	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2		2	
38-41	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i>	4	1	3	
42-43	Итоговое тестирование.	2	1	1	
44-49.	Игры со счетом.	6		6	
50-57-	Соревнования.	8		8	
	всего	64	7	57	

IV. Содержание дополнительной образовательной программы

№ п/п	Основная направленность	содержание
1	Теория	<p>Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.</p>
2	<p>Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.</p>	<p>Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча. Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара. Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. <i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил</p>

		начисления
	Итого:	64

V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведение итогов
1	<p>Теория.</p> <p>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</p> <p>История развития настольного тенниса.</p> <p>Правила игры в настольный теннис.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Рассказ</p> <p>Объяснение материала</p>	<p>Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ).</p> <p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений).</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).</p>	<p>Опрос.</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p>
2.	<p>Обучение техническим приёмам.</p> <p>Интегральная подготовка.</p> <p>Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра</p>	<p>Объяснение материала</p> <p>Тестирование</p> <p>Соревнование</p> <p>Отработка техник</p>	<p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных</p>	<p>Учебно – тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p> <p>Тестирование</p>

			способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
--	--	--	--	--

VI. Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по теннису;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

7. Условия выполнения программы.

Для занятий по образовательной программе клуба «Настольный теннис» необходимы следующие оборудование и материалы:

1. Набор для настольного тенниса (ракетки, мячи) – 8 экз.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.

8. Список используемой литературы.

1. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
2. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация. Правила и демонстрация деятельности в роли игрока

№	Инструментарий
1	Правила игры в настольный теннис.
2	Техника хвата теннисной ракетки. .
3	Жонглирование теннисным мячом.
5	Прием подачи ударом.
6	Основные виды вращения мяча.
7	Подача мяча «маятник», «челнок».
8	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка .
9	Подачи мяча «челнок».
10	Подачи мяча «веер».
11	Подачи мяча «бумеранг».