

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №6»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1
от 28 августа 2023 г.

Утверждено
и.о.директора МБОУ ЦО №6
_____/Фролова Н.В.
Приказ №182-а от 01 сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Теннис»

возраст обучающихся: 11-15 лет,
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чувикова Альбина Дамировна,
Педагог дополнительного образования

Тула – 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьева «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

Курс разработан на 72 часа - по 2 часа в неделю, сроком освоения 1 год.

Направленность физкультурно-спортивная

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Направление- спортивно-оздоровительное.

Новизна и отличительные особенности.

Новизна данной программы дополнительного образования заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис

Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей. 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 и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Целью программы

дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач**:

Задачи программы:

Личностные- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Возраст и особенности обучающихся

Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 12 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к **основной** группе здоровья и обучающиеся в МБОУ ЦО № 6

Особенности организации учебного процесса:

в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 15 человек.

Сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень освоения. Основными **формами** учебно-тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве – 72 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

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

Формы аттестации

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Учебный план

| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь | 2 | 2 | | |
| 2. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис | 2 | 2 | | |
| 3. | Общая и специальная подготовка | 32 | 2 | 30 | повседневное систематическое наблюдение; |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 32 | 2 | 30 | повседневное систематическое наблюдение; |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 4 | | 4 | соревнования школьного, районного и городского масштабов |
| | Итого | 72ч. | | | |

Содержание программы

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с

кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебнолабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Кол-во |
|--------------------------------------------------------------------|--------|
| Сетки для настольного тенниса | 2 |
| Ракетки для настольного тенниса | 8 |
| Мячи для настольного тенниса | 25 |
| Корзина для теннисных мячей | 1 |
| Стол для настольного тенниса | 1 |
| Конусы | 8 |
| Обручи | 8 |
| Секундомер | 1 |
| Учебно – методическая литература по наст.теннису | 1 |
| Скамейки гимнастические | 2 |
| Скакалки | 8 |

Список литературы

Нормативно- правовая документация

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

Литература в помощь педагогу

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
- 5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.

Приложение №1

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|------------------|------------------------------------------|
| 1-2 | | | Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока | 2 | теоретическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 3-4 | | | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, | 2 | теоретическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|------|------------------------------------------|
| | | | прыжками. Способы держания ракетки | | | | ое наблюдение; |
| 5-6 | | | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 7-8 | | | Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 9-10 | | | Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 11-12 | | | Удары по мячу | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 13-14 | | | Удары по мячу | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 15-16 | | | Удары по мячу | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 17-18 | | | Удары по мячу | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 19-20 | | | Подачи | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 21-22 | | | Подачи | 2 | Практическое | холл | повседневное |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|-----------------------------------------------|---|----------------------|------|------------------------------------------|
| | | | | | кое занятие | | систематическое наблюдение; |
| 23-24 | | | Подачи | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 25-26 | | | Подачи | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 27-28 | | | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 29-30 | | | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 31-32 | | | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слев | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 33-34 | | | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 35-36 | | | Удар «накат» справа и слева на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 37-38 | | | Удар «накат» справа и слева на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 39-40 | | | Удар «накат» справа и слева на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------------------------------|---|----------------------|------|------------------------------------------|
| | | | | | | | наблюдение; |
| 41-42 | | | Удар «накат» справа и слева на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 43-44 | | | Выбор позиции | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 45-46 | | | Выбор позиции | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 47-48 | | | Игра в «крутиловку» вправо и влево | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 49-50 | | | Игра в «крутиловку» вправо и влево | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 51-52 | | | Свободная игра на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 53-54 | | | Свободная игра на столе | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 55-56 | | | Игра на счёт из одной, трёх партий | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 57-58 | | | Игра на счёт из одной, трёх партий | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|-------------------------------------|---|----------------------|------|----------------------------------------------------------|
| 59-60 | | | Тактика игры с разными противниками | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 61-62 | | | Тактика игры с разными противниками | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 63-64 | | | Основные тактические варианты игры | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 65-66 | | | Основные тактические варианты игры | 2 | Практическое занятие | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 67-68 | | | Соревнования по настольному теннису | 2 | соревнования | холл | повседневное систематическое наблюдение; |
| 69-70 | | | Соревнования по настольному теннису | 2 | соревнования | холл | соревнования школьного, районного и городского масштабов |
| 71-72 | | | Соревнования по настольному теннису | 2 | соревнования | холл | соревнования школьного, районного и городского масштабов |