Документ подписан электронной подписью.

Партизанский муниципальный район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
с. Молчановка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2024 учебный год

«Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Савостьянов Алексей Викторович,
учитель истории и обществознания

Молчановка
2022

Документ подписан электронной подписью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будетзависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовкек трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как настольный теннис развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Документ подписан электронной подписью.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию 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.

у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; 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.

Задачи дополнительной образовательной программы**:**

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

Документ подписан электронной подписью.

- повышение спортивной квалификации.
- нравственных и волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Новизна и отличительные особенности программы.

Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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.

Документ подписан электронной подписью.

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.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Режим занятий: Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раз в неделю по 45 минут , 68 часов в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **2 года.**

Документ подписан электронной подписью.

1. **Планируемые результаты и способы определения ихрезультативности.**

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать 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;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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.

2. Учебный план освоения разделов программы

Содержание: 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.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Документ подписан электронной подписью.

Содержание: 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. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: 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.

Основы техники и техническая подготовка

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

Обучающиеся должны знать:
- 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

Уметь:
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

Документ подписан электронной подписью.

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения
- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)
а) правосторонняя
б) нейтральная (основная)
в) левосторонняя
2.Способы передвижений
а) бесшажный
б) шаги
в) прыжки
г) рывки
3.Способы держания ракетки

Документ подписан электронной подписью.

а) вертикальная хватка-«пером»
б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Подачи
а) по способу расположения игрока
б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
а) срезка
б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
а) толчок
б) откидка
в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
а) накат
б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(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)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.*Игра в нападении*. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Документ подписан электронной подписью.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости , силы, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:
- Выполнять основные технические и тактические игровые приём.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теория	2	2	
2	Общефизическая подготовка	10		10
3	Специальная физическая подготовка	10		10
4	Обучение техническим приёмам	14		14
5	Интегральная подготовка	16		16
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	16		16
7	Итого:	68	2	66

Тематическое планирование группы по «Настольному теннису»

№	Тема урока	Характеристика видов деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучают значение и роль настольного тенниса в современном обществе.	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Понимать историю развития настольного тенниса.	1		
3	Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса.	Ознакомление с инвентарем настольного тенниса	2		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях настольным теннисом. Ознакомление с правила соревнований. Соблюдение правил техники безопасности.	2		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Ознакомление с инвентарем настольного тенниса и правильность его выбора.	2		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Осваивать элементы владения	2		
7	Разновидности хватки	Осваивать разновидности хватки	2		

Документ подписан электронной подписью.

	«пером», «малые клещи», «большие клещи».	ракетки**.**			
8	Удары по мячу накатом.	Осваивать технику выполнения ударов разными способами.	2		
9	Удар по мячу с полулета Удар подрезкой, срезка, толчок.	Осваивать технику выполнения ударов разными способами.	2		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Соблюдать правила игры.	2		
11	Вращение мяча	Выявлять возможные вращения мяча.	2		
12	Тактика одиночных игр	Соблюдать правила игры.	2		
13	Основные положения теннисиста.	Осваивать основные положения теннисиста.	2		
14	Исходные положения, выбор места.	Определять исходные	2		
15	Способы перемещения.	Рассказать и понимать способы перемещения игрока во время игры.	2		
16	Шаги, прыжки, выпады, броски.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	2		
17	Одношажные перемещения.	Называть и различать перемещения.	2		
18	Двухшажные перемещения.	Называть и различать перемещения.	2		
19	Верхняя подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
20	Боковая подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
21	Нижняя подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
22	Со смещенным вращение подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
23	Короткая подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
24	Длинная подача	Осваивают технику подачи мяча.	2		
25	Подача накатом**.**	Демонстрируют различные виды подач.	2		
26	Удары слева	Демонстрируют различные виды подач.	2		
27	Контратака	Демонстрируют различные виды подач.	2		
28	Удар накатом с подрезанного мяча .	Осваивают технику удара мяча.	3		
29	Удар накатом по короткому мяча.	Осваивают технику удара мяча.	3		
30	Удар крученой «свечкой» в броске.	Осваивают технику удара мяча.	3		
31	Промежуточная аттестация .	Контроль техники ударов.	1		
32	Учебно-тренировочная игра.	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2		
33	Совершенствование техники в игре	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2		
34	Совершенствование техники в игре	Демонстрируют технику подачи и удара мяча. Соблюдения правил игры.	2		

Документ подписан электронной подписью.

Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
   2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
   3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
   4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
   5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
   6. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.

   Спортинвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00F8F72BDF6B3B2ACB86BADE1BE4815B8B
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С. МОЛЧАНОВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Белая, Ольга Сергеевна, prim.buh@mail.ru, 252401467996, 2524004969, 07039100830, 1022501026998, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С. МОЛЧАНОВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Директор, Молчановка, ул. Ключевая, 3, Приморский край, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77

Документ подписан электронной подписью.

	Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.08.2022 10:50:00 UTC+10 Действителен до: 02.11.2023 10:50:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	13.12.2022 16:21:52 UTC+10