

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новочеркасска

МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И. Платова

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла

_____ С.В.Денисенко

Протокол №1

от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС

_____ Т.Э.Немытова

Протокол №1

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3 им.
атамана М.И. Платова

_____ Е.П.Удовенко

Приказ №195-од

от "30" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«настольный теннис»

на 2023-2024 учебный год

**Составитель: Кадыкова Н.К.
педагог дополнительного образования**

Новочеркасск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность образовательной программы обусловлена потребностью детей в движении, в физических занятиях. Привлечение занимающихся к регулярным занятиям н/теннисом, с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Занятия имеют рекреационную направленность (т.е не продолжительную по времени) позволяют осуществить подготовку воспитанников к соревновательной деятельности.

Педагогической целесообразной задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности. Слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель программы содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования через обучение умениям и навыкам

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности данной программы

Программа рассчитана на более глубокое изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного направления.

Задачи:

Образовательные задачи:

-обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, основным приемам игры, правилам организации и участия в соревнованиях по данному виду спорта;

Воспитательные задачи:

-способствовать укреплению здоровья и физическому развитию обучающихся, их практическому ознакомлению с основами гигиены;

-воспитывать организованность и дисциплину у обучающихся;

Развивающие задачи:

- обнаружить и развить интерес обучающихся к одному из олимпийских видов спорта,

-воспитывать волевые качества и совершенствовать психические процессы, необходимые для успешных занятий спортом;

-осуществить подготовку обучающегося к продолжению обучения в спортивных образовательных учреждениях по специализации.

Возраст детей:

Для детей в возрасте от 7 до 15 лет.

Условия набора:

При формировании групп и организации занятий учитываются – биологический возраст ребенка и его пол, уровень общефизической и спортивной подготовки. Количество детей, занимающихся в одной группе - не более 15 человек. Учебный материал, предлагается обучающимся с учетом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний и практических навыков.

Режим занятий:

Один академический час 1 раз в неделю

Срок реализации программы: 1 год (36 часов в год).

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные. теоретические занятия проходят в помещениях школы, выездные занятия могут проходить на базе спортивных школ района и города.

Формы проведения образовательного процесса:

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу является занятие

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствии ограничений, реализация программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространений инфекции, в том числе сокращением количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления на подгруппы. При реализации программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам и индивидуально. Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время. При реализации программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, практические занятия могут быть проведены в форме учебных выездов, участия в профильных сменах.

В процессе изучения по данной программе широко используются такие **формы** как:

- беседа;
- тренировка;
- подвижные игры;
- соревнование;
- матчевая встреча;
- индивидуальные;
- аудиторные;
- внеаудиторные.

Каждое занятие включает в себя три основных части:

- теоретическая;
- игровая;
- практическая.

Формы подведения итогов:

В конце года обучения с ребятами проводятся контрольные испытания. Участие в соревнованиях разного уровня является для обучающегося важным итогом его работы по программе.

Планируемый результат.

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

В ходе освоения программы воспитанники приобретают следующие

Знания:

1. Гигиена и режим дня спортсмена.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Правила и организация соревнований.

Умения и навыки:

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Пользоваться современным оборудованием и инвентарем.
3. Уметь применять полученные умения и навыки при проведении досуга

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	История развития настольного тенниса	1	1	
3	Влияние общефизических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4	Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
6	Технико-тактическое мастерство	12	1	11
7	Правила соревнований и их организация	3	1	2
8	Контрольные испытания	2		2
9	Соревнования	3	1	2
Итого		36	8	28

Содержание образовательной программы

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для укрепления здоровья. Значение разносторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов в международных соревнованиях.

История развития настольного тенниса. Появление данного вида спорта, его распространение, техника, тактика, инвентарь. Первые международные соревнования. Особенности современных видов спорта и ведущие мировые школы настольного тенниса.

Влияние общефизических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями - важнейшее условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль. Режим дня. Питание. гигиена сна. Уход за ногами. Значение водных процедур. Использование естественных факторов для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Противопоказания для занятия теннисом, художественной

гимнастикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, давление крови. Самоконтроль, сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, последовательность нагрузок и отдыха.

Практика – Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Упражнения с предметами: прыжки различного вида на скакалке, повороты и наклоны туловища с гимнастической палкой, игра с теннисным мячом и набивным мячом, упражнения с гантелями. Игры с мячом. Легкоатлетические упражнения: бег на 20, 30 и 60 метров с ускорением; эстафеты (этапы по 15-20 метров); прыжок с места, прыжок в длину с разбега; боковые прыжки; прыжки через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения: имитационные передвижения – прыжки, шаги, выпады; приседание на одной и двух ногах. Упражнения с предметами: вращательные движения кистью, рисование кругов и «восьмерок», подбивание мяча различными сторонами ракетки во время ходьбы, различные виды жонглирования теннисным мячом булавы, мяч, обруч, эстафеты с элементами настольного тенниса.

Технико-тактическое мастерство. Понятие техники игры. Основные технические приемы. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные. Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, по силе ударов. По траектории полета мяча, по времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе: верхнее, нижнее и смешанное вращение, «двойники».

Тактика одиночных встреч. Выбор позиции. Определение стиля игры противника и поиск путей противодействия ему.

Техника и тактика парных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных встречах. Согласование действий игроков в паре. Тактика игроков в смешанных парах. Подбор партнера по паре.

Практика – специальная гимнастика для пальцев, виды жонглирования мячами, игра с мячом у стены; виды вращения мяча; подачи; удары и их сочетания.

Основы методики обучения и тренировки. Взаимосвязь техники и тактики соревнований с волевыми качествами спортсмена. Периодизация тренировочного процесса.

Практика – самостоятельное проведение разминки и целого занятия, составление плана тренировки.

Правила соревнований и их организация. Разбор и изучение основных правил. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Способы

проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Определение результатов и составление Итогового протокола.

Практика – судейство соревнований, ведение протокола.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовка обучающихся, полученная ими по программе, проверяется 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

Календарно – тематическое планирование

№ пп	Дата проведения	Название темы	Общее кол- во часов
СЕНТЯБРЬ			
1		Инструктаж по ТБ. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
2		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
3		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
4		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4часа
ОКТЯБРЬ			
5		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
6		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство. Гигиена спортсмена и режим дня.	1
7		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
8		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4 часа
НОЯБРЬ			
9		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
10		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
11		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
12		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4часа

ДЕКАБРЬ			
13		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
14		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
15		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
16		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4часа
ЯНВАРЬ			
17		Инструктаж по ТБ. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
18		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
19		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
20		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4 часа
ФЕВРАЛЬ			
21		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
22		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
23		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
24		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4часа
МАРТ			
25		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
26		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
27		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
28		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4 часа
АПРЕЛЬ			
29		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
30		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
31		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1

32		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
			4 часа
МАЙ			
34		Контрольные испытания. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	2
35		Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическое мастерство	1
36		Подведение итогов. Соревнования.	1
			4 часа
		ИТОГО	36 часов

Методическое обеспечение образовательной программы.

1. Наглядность:

- показ физических упражнений,
- образный рассказ.

2. Доступность обучения упражнениям:

- от простого к сложному,
- от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности обучающихся,
- подкрепление теории практикой.

3. Систематичность:

- регулярность занятий,
- повышение нагрузки,
- увеличение количества упражнений,
- усложнение техники их выполнения.

4. Учет особенностей возраста. Стимулирование активности детей.

5. Сознательность понимания обучающимися пользы упражнений, отрабатываемых на занятиях, потребность их выполнения вне занятий.

6. Поощрение обучающихся, достигающих высоких результатов в обучении по программе.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения учебного процесса необходимы:

- отдельное помещение площадью не менее 50 кв. метров;
- складные теннисные столы не менее 4 штук;
- гимнастические скамейки – не менее 3 штук;
- предметы для игр (теннисные ракетки различной отделки – не менее 10 штук,
- теннисные шарик – не менее 20 штук, скакалки – не менее 15 штук,
- набивные мячи – не менее 5 штук,

- гимнастические палки – не менее 15 штук, секундомер – 1 штука);
- специализированный тренажер-колесо.
- видеозаписи соревнований

Информационные источники:

- Байгулов Ю.П. Мостки к мастерству.- Спортивные игры, 1989, №4
- Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
- Иванов В.С. Теннис на столе. – М. 1980
- Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. – Теория и практика физической культуры, 1971, №2
- Шпрах С.Д. Настольный теннис в школе. – Физическая культура в школе, 1991, №№1-3
- Ефремов А.В Нормирование нагрузок направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков н/тенниса высокой квалификации.