Приложение к программе

дополнительного

образования

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Обнинская

школа-интернат Надежда»

от 01.09.2022г. № 60/2

**КОПИЯ**

**дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**рабочая программа**

**спортивной секции по настольному теннису**

***Уровень программы:*** *ознакомительный*  
***Возраст учащихся***: 5-10 классы

***Срок реализации***: 1 год (68 часов)

Обнинск, 2022

**Основные характеристики программы**

**Пояснительная записка**

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису.

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

**Цель программы:**

прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения игрой.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приёмами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Повышение специальной, физической и тактической подготовки школьников по настольному теннису.

Программа рассчитана на реализацию в рамках внеурочной деятельности в школе. Программа рассчитана на 102 часа (2 раза в неделю по 1,5 часа), включающие в себя теоретические и практические занятия. Освоение программы реализуются в течение учебного года. Форма реализации программы: учебные и тренировочные игры. Установлена следующая продолжительность занятий: 1,5 часа.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры. Научатся играть в настольный теннис, а так же будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**2.1 Календарный график**

Программа рассчитана на реализацию в условиях внеурочной деятельности в школе, в течении учебного года. Учебный план включает 68 занятий, включающих в себя теоретические и практические занятия. Освоение программы предусмотрено в течении учебного года.

Численный состав занимающихся определяется педагогом по результатам добровольного выбора, в соответствии с возрастом. Установлена следующая продолжительность занятий: 1час 30 минут. Занятия с детьми могут проводиться в зависимости от погодных условий, как на открытом воздухе, так и в помещении (теоретические), как индивидуально, так и по группам.

**2.2 Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела. | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 |
| 3 | Технико-тактические приёмы | 49 |
|  | Всего | 68 |

**2.3 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение**

Занятия спортивной секции «Настольный теннис» ведёт учитель по физической культуре.

**Материально-техническая база**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

• теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

• набивные мячи

• перекладины для подтягивания в висе – 1-2 штуки

• скакалки для прыжков на каждого обучающегося

• секундомер

• гимнастические скамейки – 2-3 штуки

• теннисный стол - 1 штука

• сетки для настольного тенниса – 2 штуки

• гимнастические маты – 2 штуки

• волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно- демонстрационные плакаты; видеофильмы.

**Оценочные материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью функциональных проб в начале и в конце сезона. 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. Форма зачетов: мини-соревнования Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**2.4 Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельными теоретическими занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

Дидактические материалы:

• Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

• Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

• Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

• «Правила игры в настольный теннис».

• Видеозаписи выступлений учащихся.

• «Правила судейства в настольном теннисе».

• Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2.5 **Учебно-тематический план**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Тема занятия** |
| 1 | Введение. | Техника безопасности на занятиях. Планирование тренировок. |
| 2 | Теория. | История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. |
| 3 | Теория. | Изучение основных правил игры. |
| 4 | Техническая подготовка. | Стойка игрока. Передвижение шагами, прыжками. |
| 5 | Техническая подготовка. | Техника перемещения близко у стола и в средней зоне. |
| 6 | Техническая подготовка. | Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. |
| 7 | Техническая подготовка. | Способы держания ракетки. |
| 8 | Техническая подготовка. | Удары по мячу. |
| 9 | Техническая подготовка. | Удар без вращения мяча справа. |
| 10 | Техническая подготовка. | Удар без вращения мяча слева. |
| 11 | Техническая подготовка. | Удар с верхним вращением слева. |
| 12 | Техническая подготовка. | Удар с верхним вращением справа. |
| 13 | Техническая подготовка. | Удар с нижним вращением справа. |
| 14 | Техническая подготовка. | Удар с нижним вращением слева. |
| 15 | Техническая подготовка. | Подача различными ударами. |
| 16 | Общефизическая подготовка. | Упражнения с мячом и ракеткой на количество. |
| 17 | Тактическая подготовка. | Подача различными ударами. |
| 18 | Общефизическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
| 19 | Общефизическая подготовка. | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод». |
| 20 | Общефизическая подготовка. | Имитация перемещений с выполнением ударов. |
| 21 | Тактическая подготовка. | Игра в «крутиловку» вправо и влево. |
| 22 | Общефизическая подготовка. | Имитация перемещений с выполнением ударов. |
| 23 | Общефизическая подготовка. | Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 30 м., прыжки. |
| 24 | Общефизическая подготовка. | Упражнения для мышц туловища и шеи. |
| 25 | Общефизическая подготовка. | Подвижные игры: «Эстафета с бегом», «Перестрелка». |
| 26 | Техническая подготовка. | Свободная игра. |
| 27 | Техническая подготовка. | Работа над ошибками. |
| 28 | Техническая подготовка. | Подача срезкой. |
| 29 | Техническая подготовка. | Подача накатом. |
| 30 | Техническая подготовка. | Подача боковым вращением. |
| 31 | Общефизическая подготовка. | Легкоатлетические упражнения: эстафетный бег с этапами. |
| 32 | Техническая подготовка. | Прием подачи. |
| 33 | Техническая подготовка. | Удары подставкой. |
| 34 | Техническая подготовка. | Удары срезкой справа. |
| 35 | Техническая подготовка. | Удары срезкой слева. |
| 36 | Общефизическая подготовка. | Легкоатлетические упражнения: бег с препятствиями. |
| 37 | Техническая подготовка. | Удары накатом справа. |
| 38 | Техническая подготовка. | Удары накатом слева. |
| 39 | Техническая подготовка. | Чередование ударов различных стилей. |
| 40 | Техническая подготовка. | Атакующие удары по диагонали. |
| 41 | Техническая подготовка. | Атакующие удары по линии. |
| 42 | Техническая подготовка. | Свободная игра. |
| 43 | Тактическая подготовка. | Игра в защите. |
| 44 | Общефизическая подготовка. | Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Вызывай смену», «Ловцы». |
| 45 | Тактическая подготовка. | Тактические схемы. |
| 46 | Техническая подготовка. | Игра на счет разученными ударами. |
| 47 | Тактическая подготовка. | Игра в защите. |
| 48 | Общефизическая подготовка. | Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями. |
| 49 | Общефизическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
| 50 | Техническая подготовка. | Игра с тренером. |
| 51 | Общефизическая подготовка. | Упражнения для мышц туловища и шеи. |
| 52 | Техническая подготовка. | Игра на счет разученными ударами. |
| 53 | Техническая подготовка. | Атакующие удары справа разной силы и направления. |
| 54 | Техническая подготовка. | Атакующие удары слева разной силы и направления. |
| 55 | Техническая подготовка. | Игра топ-спином. |
| 56 | Общефизическая подготовка. | Упражнения в парной игре. |
| 57 | Техническая подготовка. | Учебная игра в парах. |
| 58 | Техническая подготовка. | Техника приема подач разных видов. |
| 59 | Тактическая подготовка. | Тактика быстрой атаки после подачи. |
| 60 | Тактическая подготовка. | Тактика атаки после толчка. |
| 61 | Тактическая подготовка. | Тактика атаки после подрезки. |
| 62 | Тактическая подготовка. | Тактика атаки после наката. |
| 63 | Техническая подготовка. | Топ-спин справа. |
| 64 | Техническая подготовка. | Топ-спин слева. |
| 65 | Техническая подготовка. | Техника выполнения ударов по высокому мячу. |
| 66 | Техническая подготовка. | Соревновательная практика. |
| 67 | Техническая подготовка. | Соревновательная практика. |
| 68 | Итоговое занятие. | Подведение итогов. |

**Список литературы**

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. - М.: ФиС, 1980.
3. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.