

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Факел»
пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА:
районным методическим советом
педагогов дополнительного образования
Протокол № 3 от 08.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МКОО ДО
ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
_____ О.Н.Мандалак
Приказ от 12.09.2023 № 141

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
физкультурно-спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(базовый уровень)**

возрастная граница с 10-15 лет.

срок реализации программы 1 год

Составитель:
Ковальногов Геннадий Васильевич
тренер – преподаватель

пгт Нагорск 2023 г.

1. Структура программы

Титульный лист

Пояснительная записка

Учебно-тематический план (содержание программы)

Календарно-тематическое планирование

Требования к уровню подготовки учащихся

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Перечень учебно-методического обеспечения

2. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 10-15 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, вид деятельности – двигательная активность. Место реализации – Нагорский муниципальный район, тип местности – городская.

Актуальность программы позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физической активностью, к здоровому образу жизни.

Значимость программы обусловлена социальным заказом на физическую направленность образования и необходимостью физического воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни. В связи с этим программа нацелена на формирование здорового образа жизни, сохранение здоровья подрастающего поколения, развитие физических способностей каждого ребенка.

Данная программа способствует развитию таких качеств, как выносливость, настойчивость, координации движений; формированию спортивного интереса, обогащению собственного досуга.

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних; создании условий благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что бы помочь детям определиться с дальнейшим выбором в занятиях в дополнительном образовании. Данная программа является подготовительной ступенью для более углубленных занятий по лыжной подготовке.

Отличительные особенности данной программы

Естественность и доступность движений располагает к занятиям по настольному теннису. Все это делает занятия увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими организм ребенка.

Адресат программы. Программа предлагается для освоения школьниками от 10 до 15 лет. Набор детей в секцию свободный, принимаются все желающие в начале учебного года с разными двигательными умениями и навыками, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (обязательно указывается группа здоровья ребенка) Уровень подготовки обучающихся определяется при начальном тестировании. По программе могут обучаться дети без ОВЗ

Состав группы – постоянный, может быть разновозрастным. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 12 человек, что позволяет тренеру дать индивидуальную консультацию учащимся.

Объем программы - 32 часа.

Срок освоения. 32 недели в рамках 1-го учебного года.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю: 1 раза по 1 академическому часу в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут. Занятия могут быть как практические, так и теоретические.

Уровень усвоения – базовый.

Форма обучения – очная.

3. Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- 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:

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

- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск ,время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, подрезкой, срезка, толчок
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
11	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения теннисиста.
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения теннисиста: шаги, прыжки, выпады, броски

15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	1	Уметь выполнять передвижения у стола
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола
33	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола
34	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;

- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

6. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

