Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №144» (МАОУ СШ №144)

660132, Россия, г. Красноярск, ул. 40 лет Победы, 24
телефон/факс: 225-00-00, e-mail: school144_krsk@mail.ru
www.school144.my1.ru

Согласовано: методическим советом протокол № 11 от «28 » июня 2021 г.	Утверждаю: Директор школы /_____/ Н.А. Алексеева Приказ № 01-26-414 от «29» июня 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивного направления
«Настольный теннис»
(программа нацелена на возраст 11-13 лет,
срок реализации программы 1 год)

Педагог дополнительного образования Дорошевич Наталья Владимировна

Количество часов:102 ч.

Всего___*34 нед* В 1 полугодии _*16 нед*___ во 2 полугодии __*18_нед*_____, в неделю _*3 часа*___

Рабочую программу составил: Дорошевич Наталья Владимировна

г.Красноярск

2021 г.

1.Пояснительная записка.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования необходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьных и внешкольных секциях, в учебно – тренировочных группах. Работа спортивных секций при школе во многом зависит от содержания учебной программы. В основу данной модифицированной программы заложены основополагающие принципы подготовки спортсменов, основанных на результатах научных исследований и передовой спортивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису составлена на основе программы для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции «Настольный теннис». Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Цель программы - воспитать физически здоровую психоустойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

задачи

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- в привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;

Актуальность. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровье сберегающей программы востребованного досуга.

В спортивную группу зачисляются обучающиеся 5-8 классов, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

2.Результаты освоения курса дополнительного образования -личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. **Содержание программы**

Техника безопасности

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

История развития настольного тенниса

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты России и мира.

Терминология, правила н/тенниса; Оборудование и инвентарь

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготовляется из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Подачи. Удар «толчок»

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони**.** *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

Подача «маятник» Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «веер».* Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракетой, отскочил от нее на сторону противника.

Подрезка справа – слева

При ударе «подрезкой» ракета в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракеты можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

Основы тактики игры и судейства игры

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Время и сроки проведения испытаний: с 1 по 15 мая учебного года, согласно учебно-тематического плана.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

-спортивный инвентарь:

Секундомер электронный

-скамейка гимнастическая

-скакалки

-мячи теннисные

-теннисный стол

-учебно-методическая литература по настольному теннису.

Список литературы

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с сузов физической культуры.-М.: Спортакадем-Пресс, 2002.-279 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 3-4 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: Сиб-ГАФК, 1995.-176 с.

МАОУ СШ № 144, Алексеева Наталия Алексеевна, ДИРЕКТОР
21.01.2022 06:57 (MSK), Сертификат № 7DFB3600E1AD7881404D765097096CC8