

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Удинская средняя общеобразовательная школа №2»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

Кудрявцева Н.Ф.

от «30» 08. 2024г

«УТВЕРЖДЕНА»

Директором школы Эгго А.Л.

Приказ №201/А

от «30». 08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Настольный теннис»

Педагог: Исаченко Илья Николаевич

Содержание

Пояснительная записка	3-4
1. Комплекс основных характеристик программы:	4-5
1.1. Объем и содержание программы	4
1.2. Планируемые результаты	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	6-10
2.1. Учебный план	6-12
2.2. Календарно-учебный график	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	12-14
3. Условия реализации программы	14
Список литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Уставом МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы в широком потенциале настольного тенниса. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. Настольный теннис является наиболее доступным видом спорта, которым может заниматься любой человек.

Отличительная способность программы в том, что заниматься может любой обучающийся, не зависимо от возраста, пола и группы здоровья, уровня общефизической и специальной подготовки.

Адресат программы – обучающиеся 9-18 лет.

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

Обучающиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой, комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из юношей или девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Цель – получение начальных знаний и навыков игры в настольный теннис; развитие основных физических и психолого-волевых качеств, необходимых теннисисту.

Задачи:

Обучающие:

- освоение основных приемов и подач игры;
- изучение правил игры в настольный теннис;
- обучение защитной, нападающей и комбинированной тактике игры;

Развивающие:

- развитие меткости, быстроты реакции, быстрого перемещения у стола, умения играть в трех зонах (ближней, средней, дальней);
- психологическая подготовка теннисиста к одиночной, парной и командной игре;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Объем и содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 68 часов.

Содержание разделов программы

- 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч. – 1 теория).** Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- 2. История развития н/т в РФ и за рубежом (1 ч. – 1 теория).** Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, техники и тактики. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.
- 3. Основы техники и тактики игры (26 ч. – 2 теория, 27 практика).** Правильная хватка ракетки и способы игры. Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышению нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Тактика игры с разными противниками. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. Изучение подач. Тренировка приемов «подставка» справа и слева. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Тренировка приемов «подрезка» справа и слева. Имитация ударов. Сочетание ударов. Свободная игра разными ударами. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на счет с форой. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Игра «в передвижку». Удар «топ-спин» против «подрезки». Совершенствование изученных приемов игры. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.
- 4. Гигиенические знания и средства закаливания (1 ч. – 1 теория).** Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.
- 5. Правила игры, соревнования и их организация (4 ч. – 2 теория, 2 практика).** Изучение основных правил игры, ведения счета. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Проведение игры из 3-7 партий
- 6. Контроль подготовленности занимающихся (6 ч. – 6 практика).**
- 7. Общая и специальная подготовка (29 ч. – 2 теория, 27 практика).** Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. Имитация

перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. Игра на двух столах на счет. Особенности школ н/т: европейской, азиатской. Игра «в коробки». Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. Челночный бег. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. Прыжки через скакалку.

1.2. Планируемые результаты

В конце года обучения обучающиеся

Будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся волейболом;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в настольный теннис;
- основы техники и тактики настольного тенниса.

Должны уметь:

- технически правильно выполнять основные приемы, подачи в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите при игре в настольный теннис;
- играть в настольный теннис по правилам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2	История развития настольного тенниса в Российской Федерации и за рубежом	1	1	-	
3	Гигиенические знания и средства закаливания	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	26	2	24	
5	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2	Соревнования
6	Общая и специальная подготовка	29	2	27	
7	Контроль подготовленности обучающихся	6	-	6	Мониторинг ФП
	Итого	68	9	59	

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
1	Физическая культура и спорт в России История развития настольного тенниса в РФ и за рубежом	2	1	-	04.09	
2	Гигиенические знания и средства закаливания Основы техники и тактики игры	2	1	-	11.09	
3	Правила игры, соревнования и их организация Основы техники и тактики игры	2	1	-	18.09	
4	Основы техники и тактики игры	2	-	2	25.09	
5	Контроль подготовленности обучающихся	2	-	2	02.10	
6	Общая и специальная подготовка Основы техники и тактики игры	2	1		09.10	
7	Основы техники и тактики игры	2	-	2	16.10	
8	Основы техники и тактики игры Общая и специальная подготовка	2	1		23.10	
9	Правила игры, соревнования и их организация Основы техники и тактики игры	2	1		30.10	
10	Общая и специальная подготовка Основы техники и тактики игры	2	-	1	06.11	
11	Основы техники и тактики игры Общая и специальная подготовка	2	-	1	13.11	
12	Основы техники и тактики игры	2	-	2	20.11	
13	Основы техники и тактики игры	2	-	2	27.11	
14	Общая и специальная подготовка	2	-	2	04.12	
15	Основы техники и тактики игры	2	-	2	11.12	
16	Основы техники и тактики игры	2	-	2	18.12	
17	Контроль подготовленности обучающихся	2	-	2	25.12	
18	Основы техники и тактики игры	2	-	2	15.01	
19	Общая и специальная подготовка	2	-	2	22.01	
20	Основы техники и тактики игры	2	-	2	29.01	
21	Правила игры, соревнования и их организация	2	-	2	05.02	
22	Общая и специальная подготовка	2	-	2	12.02	
23	Основы техники и тактики игры Общая и специальная подготовка	2	-	1	19.02	
24	Общая и специальная подготовка	2	-	2	26.02	
25	Общая и специальная подготовка	2	-	2	05.03	
26	Общая и специальная подготовка	2	-	2	12.03	
27	Основы техники и тактики игры	2	-	2	19.03	
28	Общая и специальная подготовка	2	-	2	26.03	
29	Общая и специальная подготовка	2	-	2	02.04	

30	Общая и специальная подготовка	2	-	2	09.04	
31	Общая и специальная подготовка	2	-	2	16.04	
32	Общая и специальная подготовка	2	-	2	23.04	
33	Общая и специальная подготовка	2	-	2	30.04	
34	Контроль подготовленности обучающихся	2	-	2	07.05	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь 2024	Октябрь 2024	Ноябрь 2024	Декабрь 2024	Январь 2025	Февраль 2025	Март 2025	Апрель 2025	Май 2025	Всего часов
1.	первый	2	8	10	8	8	6	8	8	10	2	68

2.3. Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег 60 м. (с)	13,8	14,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	106	103
3.	Прыжок со скакалкой (за 45 с)	65	65
4.	Подъем в сед из положения лежа (кол/мин)	15	15
5.	Отжимание от стола (раз/мин)	20	10
Специальная физическая подготовка			
1.	Дальность отскока мяча (м)	3,5	3,4
2.	Бег по «восьмерке» (с)	43	47
3.	Бег вокруг стола (с)	34	34
4.	Перенос мяча (с)	54	54

Технико-тактическая подготовка

№	Наименование технического приема	Количество ударов
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80-65
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80-65
3.	Игра накатами справа по диагонали	20-29
4.	Игра накатами слева по диагонали	20-29
5.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15-19
6.	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	15-19
7.	Откидка слева по всей левой половине стола (кол-во ошибок за 3 мин)	6-8
8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	7

2.4. Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельными теоретическими занятиями, так и в форме 5-10-минутных бесед.

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 обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

3. Условия реализации программы

Занятия проходят в детском объединении «Настольный теннис» МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2».

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- стол для настольного тенниса – 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- ракетки – 6 штук
- мячи – 10 штук
- скакалки – 5 штук

Список литературы

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
6. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.
7. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
8. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008
9. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007