

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1»**

Утверждено педагогическим советом
протокол № _____ от _____ 20 ____ г.
Директор _____ С.В. Лукьянова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис».**

Уровень реализации: основное общее образование.

Срок реализации: 1 год.

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы: Гирш С.А.

г.Донской 2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

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 настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы –12-13 лет

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группа Начальной Подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 10 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 12-13 лет.

Занятия проводятся в МБОУ Березовской СОШ № 10.

Количество часов - 2 часа в неделю. .

Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны на 68 часов на 1 год.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 х 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

настольный теннис

№ П/П	Название темы	Часы	Дата по плану	Факти- чески	Примечание
	I четверть				
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1			
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1			
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1			
4	Изучение хваток.	1			

5	Изучение выпадов.	1			
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2			
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2			
9	Игра-подача.	2			
10	Обучение подачи «Маятник».	1			
11	Учебная игра с элементами подач.	1			
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2			
II четверть					
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2			
14	Учебная игра с изученными элементами.	2			
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1			
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1			
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2			
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2			
19	Соревнование в группах.	2			
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2			
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2			
III четверть					
22	Обучение техники «наката» в игре.	1			
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1			
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	2			
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2			
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок,	2			

	накатов.				
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1			
29	Применение «подставки» в игре.	1			
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1			
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1			
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2			
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2			
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1			
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1			
36	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2			
	IV четверть				
37	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
38	Совершенствование изученных элементов в игре.	2			
39	Изучение технического приёма «свеча».	1			
40	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1			
41	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1			
42	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1			
43	Изучение элемента «стоп-спин».	1			
44	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1			
45	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1			
46	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1			
47	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2			

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ :

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие координации движений.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами:* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

- *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
- *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
- *Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

СОРЕВНОВАНИЯ

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и

провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995