Муниципальное казенное образовательное учреждение

Удмурт –Тоймобашская средняя общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 8-15 лет

Составитель:

Иванова Елена Викторовна,

 педагог дополнительного образования

Удмуртский Тоймобаш, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Актуальность** занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть, как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

**Цели и задачи предмета:**

**Цель программы**- обучение спортивной игре- настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

* Укрепить здоровье;
* Содействовать правильному физическому развитию;
* Приобрести необходимые теоретические знания;
* Овладеть основными приемами техники и тактики;
* Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.
* Привить воспитанникам организаторские навыки;
* Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку кружковцев по настольному теннису;
* Подготовить ребят к районным соревнованиям.

 **Адресат программы:** Количественный состав группы 15 человек. Возраст обучающихся 8-15 лет. Занятия проходят на базе МКОУ «Удмурт - Тоймобашская СОШ», проходят в спортивном зале, круглогодично в соответствии с учебным планом. Программа рассчитана на 36 часов. Недельная нагрузка составляет 1 час. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час (одинчас- 45 минут).

**Основными формами**

учебно-тренировочного процесса являются групповые индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнования и мероприятиях, сдача контрольных нормативов.

**Ожидаемые результаты** освоения программы:

- рост уровня развития физических качеств;

- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в настольный теннис

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения (ОРУ)Гимнастические упражнения:-для мышц туловища и живота;-для мышц рук и плечевого пояса;-для мышц ног;-для мышц задней поверхности бедра; | 5 | 1 | 4 | Контрольные тесты и упражнения. |
| 3 | Техническая подготовка-Хватка ракетки-Жонглирование мячом-Овладение техникой работы ног | 8 | 2 | 6 | Контрольные тесты и упражнения. |
| 4 | Тактическая подготовка-Атакующие удары справа- Подставка-Срезка-Накат-Подрезка-Подача-Прием подачи-Передвижение | 18 | 4 | 14 | Контрольные тесты и упражнения. |
| 5 | Контрольные испытания | 3 | 1 | 2 | Обсуждение результатов соревнований. |
| **Итого** | **36** | 9 | 27 |   |

**Содержание учебного плана.**

***Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка***.

Упражнения на быстроту и ловкость, упражнения на гибкость, силовые упражнения, упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения:

-для мышц туловища и живота;

-для мышц рук и плечевого пояса;

-для мышц ног;

-для мышц задней поверхности бедра.

***Теоретическая подготовка.***

Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие настольного тенниса в России, воспитание волевых качеств спортсмена, профилактика травм, специальные термины.Правила игры в настольный теннис.

***Техническая подготовка***

Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите, игра с тренером, хватка ракетки, жонглирование мячом, овладение техникой работы ног.

***Тактическая подготовка-*** основы тактики.

Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, групповые игры, отработка ударов накатом, отработка ударов с резкой, подставка, срезка, передвижение поочередные удары левой и правой стороной ракетки, сдача нормативов.

**Ожидаемые результаты**

— 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.

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— 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;

**Условия реализации программы:**

На базе МКОУ «Удмурт - Тоймобашская СОШ».

-Наличие программы по теннису, спортивный зал, теннисные столы

-Взаимосвязь теории с практической работой.

-Наличие достаточного количества спортивного инвентаря.

-Финансирование спортивных мероприятий.

**Календарно учебный график.**

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана (на 36 часа) обучения детей в возрасте от 8 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Полу****годие** | **Месяц** | **Недели****обучения** | **Год обучения** |
| **I-ый год** **обучения** |
| **1 полугодие** | Сентябрь | 1 | У |
| 2 | У |
| 3 | У |
| 4 | У |
| Октябрь | 5 | У |
| 6 | У |
| 7 | У |
| 8 | У |
| Ноябрь | 9 | У |
| 10 | У |
| 11 | У |
| 12 | У |
| Декабрь | 13 | У |
| 14 | У |
| 15 | У |
| 16 | У, ПА |
| 17 | П |
| **2 полугодие** | Январь | 18 | У |
| 19 | У |
| 20 | У |
| 21 | У |
| Февраль | 22 | У |
| 23 | У |
| 24 | У |
| 25 | У |
| Март | 26 | У |
| 27 | У |
| 28 | У |
| 29 | У |
| 30 | У |
| Апрель | 31 | У |
| 32 | У |
| 33 | У |
| 34 | У |
| Май | 35 | У |
| 36 | У, ИА |
|  | Всего учебных недель |  | 36 |
|  | Всего часов по программе |  |  36 |

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **П** – праздничная неделя, **ПА** –промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

**Методическое обеспечение программы**

**1 Словесные:**

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении и отдельных элементов техники, для исправленияошибок и неточностей.

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

- команды: для перестроений и построений, движений по залу.

- указания (методические и организационные)

- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и напрактических.

**2 Наглядные методы:**

- показ наглядных пособий, карточек «Техника безопасности во время игры в настольныйтеннис», «Правильное выполнение упражнений»

- показ видеороликов «Известные теннисисты России», «Настольный теннис в наше время»;

- показ выполнения упражнений.

**3.Практические методы: выполнение упражнений.**

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированногоупражнения.

- расчлененным упражнение;

- игровым методом;

-соревновательным методом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА ЭТАПЕ ОТБОРА В СЕКЦИЮ

Испытание на координацию движений.И.п.: спортсмен стоит на одной ноге, другая согнута в колене и подошвой прикасается к колену опорной ноги. Руки за голову. По секундомеру замеряется, сколько испытуемый продержится на одном месте без движения (тест Озерецкого).

Испытание на выносливость. Испытуемому предлагают 12-минутный бег, в течение которого девушки должны преодолеть 2000 м, а юноши-2500 м (тест Купера).

Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30&apos; с одной попытки и 1 мин в сумме 2-х попыток.

В качестве примерных нормативов по физической и технической подготовке на разных этапах спортивного совершенствования предлагаем контрольные упражнения и результаты:

**а)по физической подготовке                                                                                                 Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование контрольных упражнений  | Время выполнения | девушки   |   | юноши |   |
|     1год  |  1год  |
|  1р  |  1р  |
| 1  | Бег 30 м с высокого старта (с  )  |   | 5,3-5,3  | 4,8-5,0  |
| 2  | Прыжки в длину с места (см)  |   | 160-170  | 190-200  |
|   | Прыжки «кенгуру» (раз)  |   | 15-17  | 27-30  |
| 4  | Имитация перемещен ий у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2  точки(раз)  |    |  18-21  |  22-24  |  25-27  |
| 5  | Прыжки боком, толчком 2мя ногами через гимнастиче скую скамейку (раз)  | 30 секунд 1минута | 30-34    | 35-39   | 40-44    |

**б) по технической подготовке:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование контрольного упражнения  |   | Условие выполнения упражнения  | 1 год  1разряд  |
| 1  | Накат справа диагонали(кол-во ударов)  | по  | серия  | 15-25  |
| 2  | Накат слева диагонали  | по  | серия  | 20-30  |
| 3  | Накат справа и слева поочередно «восьмерка»  | серия  | 10-15  |
| 4  | Накат справа и слева в один угол стола  | серия  | 15-1  |
| 5  | Подрезка справа и слева в любом направлении  | без потери мяча  | 30 сек.  |
| 6  | Подача справа и слева с поступательным вращением  | по 10 попыток каждую подачу  | на  | 9 попад |
| 7  | Подача справа и слева с обратным вращением мяча  | По 10 попыток каждую подачу  | на  | 9 попад |
| 8  | Подача справа (слева) с боковым вращением мяча  | по 10 попыток каждую подачу  | на  | 9 попад |
| 9  | Подача справа (слева)с обманным движением руки с ракеткой  | 10 попыток  | 8попад  |
| 10  | Топ-спин справа  по подставке справа  | серия  |     -  |
| 11  | Топ-спин справа по подрезке справа  | серия  | 2-3 раза  |
| 12  | Топ-спин слева по подставке  | серия  |      -  |
| 13  | Топ-спин слева по подрезке слева  | серия  |     -  |

**Список литературы**

1.Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999

3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

6. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

7. Лечебно –профилактический танец «Фитнес – данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007

8. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

9. Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб. Детство-Пресс», 2006)

10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб. Детство - Пресс, 2005

12. Погадаев Г.И., “Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2000

**Рабочая программа воспитания**

1. **Характеристика объединения «Настольный теннис»**

Количество обучающихся объединения составляет 10-15 человек.

Возрастная категория детей 8-15 лет.

**Основные направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Здоровьесберегающее воспитание
4. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушение и детского дорожно-транспортного травматизма
5. Правовое воспитание и культура безопасности
6. Самоопределение и профессиональная ориентация

***Цель воспитания*** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физический здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

***Задачи воспитания***:

− создание социально-психологических условий для развития личности;

− формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивойформы поведения;

− создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей

всех участников воспитательного процесса;

− способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;

− воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;

- профессиональное самоопределение

**Результат воспитания** – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, к активной деятельности по саморазвитию.

**Работа с коллективом обучающихся:**

-организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.

-участие в школьных и районных мероприятиях

**Работа с родителями**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил, правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, при использовании оборудования | сентябрьноябрьянварьмай | Классные руководители,Иванова Е.В. |
| 2 | Общешкольные родительские собрания | 1 раз в четверть | Администрация ОУ |
| 3 | Дни здоровья: | 1 раз в четверть | Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры |
| 4 | Торжественная линейка, посвященная Дню знаний | 01 сентября | Заместитель директора по ВР, педагог-организатор |
| 5 | Турнир по настольному теннису | Октябрь  | Иванова Е.В. |
| 6 | МеждународныйДеньУчителя | 05 октября | Заместитель директора по ВР,Педагог-организатор |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | «ПраздникОсени» | Октябрь | Заместитель директора по ВР,классные руководители  |
| 8 | День народного единства | 4 ноября | Классные руководители |
| 9 | Месячник удмуртской культуры (по отдельному плану) | Ноябрь | Заместитель директора по ВР,Учителя-удмуртоведы |
| 10 | ДеньМатери | 26 ноября | Классные руководители |
| 11 | Открытие лыжного сезона | Декабрь  | Учителя физкультуры |
| 12 | Декадник «Я – гражданин России»(по отдельному плану) | 01-12 декабря | Заместитель директора по ВР,учитель истории, обществознания |
| 13 | ПразднованиеНовогогода | 27-30 декабря | Заместитель директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители |
| 14 | Месячник русской культуры | Январь  | Заместитель директора по ВР, учителя русского языка |
| 15 | Мероприятия, посвященные Дню Защитника Отечества | Февраль | Заместитель директорапо ВР |
| 16 | МеждународныйженскийДень | Март | Заместитель директора по ВР,Педагог-организатор |
| 17 | День открытых дверей | Апрель | Заместитель директора по ВР,Учителя-предметники, преподаватели ДО |
| 18 | Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ | Май | Заместитель директора по ВР,учителя истории |
| 19 | Торжественная линейка, посвященная Последнему звонку | Май | Заместитель директора по ВР,Педагог-организатор |
| 20 | Участие в кустовых и районных турнирах по настольному теннису | В течение года | Иванова Е.В |