

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №2**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/ Е. В. Микушина
Приказ № 92
От 28.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
« Настольный теннис »

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Плотникова С.П.,
Учитель физической культуры

с. Залесово - 2023

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей" (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Уставом МБОУ Залесовская СОШ №2;
- Локальными документами учреждения.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (далее – программа « Настольный теннис») - физкультурно-спортивная.

Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

2. Общая характеристика программы

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей настольному теннису.**

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и

учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно- координационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно- координационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

4. Содержание программы

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия в различных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставными скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки и самостраховки.

Основные приемы игры

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в

конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

Нападающий против нападающего.

Нападающий против защитника.

Защитник против нападающего.

Защитник против защитника.

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1	
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1	
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	
6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	
10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	
12	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	
13	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1	
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1	
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	
20	Крученая подача. Игра в защите	1	
21	Крученая подача. Игра в защите	1	
22	Крученая подача. Игра в защите	1	
23	«Резная» подача. Игра в нападении	1	
24	«Резная» подача. Игра в нападении	1	
25	«Резная» подача. Игра в нападении	1	
26	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1	
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	

31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	
33	Просмотр видео фильма с выступлением ведущих спортсменов мира	1	
34	Соревнования по настольному теннису. Подведение итогов.	1	
	Итого	34	

Список литературы для педагога

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.
6. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
8. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
9. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
10. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
12. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Беляков А. Позиция для атаки. Настольны теннис. // Советский спорт.1998г. 26 стр.
2. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика и методика обучения/ Под ред. И.Москвича.- Кишнев: Карта Мандовеняска. 1973- и96 стр.

3. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? : (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. 1989. С.10
4. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л. Лениздат. 19889-с.73
Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры 1989 №2 с.32
5. ЦЮ Чжунхуэй.Настольный теннис. – М. 1988- 243 с.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис

Ресурсное обеспечение программы:

- теннисные столы;
- ракетки;
- мячи;
- часы или секундомер для хронометража;