



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6 «Перспектива»**

660094, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Кутузова, дом 52
тел. (391) 260-72-01, факс (391) 260-98-41, e-mail: lyc6@mailkrsk.ru;
www.liceum6.ru

ОГРН 1022401951659, ИНН/КПП 2461023902/246101001, ОКПО 55582673

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____ Межов А.А. Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Ульянкина Г.В._____ Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива» _____/К.К. Лавриченко Приказ № 286 от «31» августа 2023 г.
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Базовый уровень

Возраст обучающихся –12-18 лет

(Срок реализации программы – 1 год)

Автор программы:

Бутан Г.С.

г. Красноярск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. 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 областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобрести теоретические и методические знания;
- овладеть основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повысить спортивную квалификацию.
- воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- сформировать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

- воспитать правильные взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Отличительные особенности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка непринужденности движений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Возраст детей – 12-18 лет

Сроки реализации – 1 год, 2 часа в неделю, 36 недель, 72 часа в год

Форма занятия – очная

Формы подведения итогов – соревнования

Размер группы – максимальный размер группы 12 чел. Минимальный размер группы 2 человека.

Содержание материала:

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общefизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	20
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	22
7	Итого:	72

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	часы	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата	
				план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису		

2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису		
8-9	Удары по мячу накатом.	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом		
10-11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок		
12-13	Игра в ближней и дальней зонах.	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах		
14-15	Вращение мяча.	2	Уметь выполнять вращение мяча		
16-17	Основные положения теннисиста.	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.		
18-19	Исходные положения, выбор места.	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места		
20-21	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски		
22-23	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения		
24-27	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)		
28-29	Подачи: короткие и длинные.	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные		
30-33	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)		
34-37	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		

38-39	Тактика одиночных игр	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх		
40-41	Игра в защите	2	Уметь играть в защите		
42-43	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации		
44-45	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации		
46-47	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.		
48-51	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка		
52-53	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях		
54-55	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре		
56-57	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2	Уметь выполнять передвижения у стола		
58-59	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	2	Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.		
60-63	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	Уметь играть у стола		
64-67	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	Уметь играть у стола		
68-69	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	Уметь играть у стола		
70-72	Соревнования	3	Уметь играть у стола		

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный

- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин-Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.
- 3.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 4.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 5.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.