

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елизовская средняя школа №7 им. О.Н. Мамченкова»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела ВР
Управления
образования ЕМР

Крамаренко Н.Н.

«25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

Богданова С.Р.

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Верижникова Е.А.

Приказ №35 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Настольный теннис
программа рассчитана на детей 14-15 лет,
срок реализации 1 год.**

Программу разработал Садыков Дмитрий Рафаэлович
Педагог-организатор
МБОУ ЕСШ №7 им. О.Н.Мамченкова

Елизово
2023г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой

инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 14 лет. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 1 года:

1 год - 108 часа (3 раза в неделю по 1 часу)

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. 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. 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	108	32	76	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		108	32	76	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	9	11	20
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	2	3
2.3	Точность попадания, техника.	1	2	3
2.4	Атака, контратака.	1	2	3
2.5	Подача мяча	1	2	3
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	7	13	20
3.1	Удар справа, удар слева.	1	2	3
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	2	3
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6

3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	1	2	3
3.5	Теоретические примеры.	1	2	3
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	4	10	14
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	2	6	8
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Игры на счёт.	4	16	20
5.1	Правила игры (теория).	3	-	3
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	15	15
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	4	8	12
6.1	Имитация ударов на столе.	1	2	3
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	2	3
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14

7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	32	76	108

Содержание программы.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.