

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Защитенская средняя общеобразовательная школа»
Щигровского района Курской области**

Принято
педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024г. №1

Утверждаю
Директор школы: *М.П. Помельникова*
Приказ от 31.08.2024г. п. №499



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры (настольный теннис)»
физкультурно - спортивное направление**

Возраст обучающихся 8-16 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Сигаев Сергей Александрович,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры (настольный теннис)» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования, соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования в области физической культуры. Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требований к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

Включение настольного тенниса продиктовано объективной необходимостью 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.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, обучение основам игры в настольный теннис представляют особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

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

Цель программы: формирование разносторонне, 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 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 (реакции, внимания, мышления), 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.

Содержание учебного предмета

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 во внутришкольных 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 приставным и 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, самостраховки.

Результаты

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и на лету, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линии, диагонали), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активно использовать настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов	Примечание
1.	Раздел 1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	
2.	Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	7	
3.	Раздел 3. Обучение ударам с отскока.	15	
4.	Раздел 4. Обучение ударам с перемещением (33 ч.)	33	
5.	Раздел 5. Игры на полу со счетом	12	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечание
Раздел 1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. (1 ч.)			
1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	
Раздел 2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. (7ч.)			
2-3	Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	
4-7	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	3	
8-9	Упражнения «школы мяча».	2	

Обучение ударам с отскока (15ч.)			
10-11	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	
12-13	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	2	
14-15	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	
16-18	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	3	
19-21	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».	3	
22-23	Промежуточное тестирование	2	
Обучение ударам с перемещением (33 ч.)			
24-25	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	2	
26-27	Обучение ударам с перемещением.	2	
28-29	Удар справа срезкой с отскока в движении.	2	
30-31	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	2	
32-33	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	2	
34-35	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	2	
36-37	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	2	
38-39	Обучение основным стойкам теннисиста.	2	
40-41	Обучение перемещениям по площадке.	2	
42-43	Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2	

44-45	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	2	
46-47	Подготовка к тестированию	2	
48-49	Итоговое тестирование	2	
50-51	Понятие о счете в настольном теннисе.	2	
52-54	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	3	
55-56	Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	2	
Игры на полу со счетом (12ч.)			
57-58	Игры на полу со счетом.	2	
59-63	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	4	
64-65	Подготовка к тестированию	2	
66-67	Итоговое тестирование	2	
68	Подведение итогов	2	

Материально-техническая база

1. 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.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

5. 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.

6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

7. Фридерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Учебно-практическое оборудование

1. Сетки для настольного тенниса-3
2. Ракетки для настольного тенниса-10
3. Мячи для настольного тенниса-50
4. Корзины для теннисных мячей –3
5. Столы для настольного тенниса -3