

МОУ «Савватемская средняя школа»



Утверждено.

Директор школы

Е.И. Попова

Приказ № 81 «а» от 28 августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Срок реализации 1 год

Возраст детей 12-13 лет

Руководитель: Решетников В.А.,

учитель физической культуры

с. Савватьма

2023 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Конституцией РФ
2. Конвенцией ООН о правах ребенка
3. Законом РФ «Об образовании»
4. Образовательной программой дополнительного образования детей МОУ «Савватемская средняя школа»
5. Положением о структуре дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МОУ «Савватемская средняя школа»
6. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Савватемская средняя школа».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Настольный теннис» позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все разделы программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

Адресат программы. Программа предназначена для занятий в объединении с детьми школьного возраста.

По данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими учащимися.

Данная Программа создает условия для выявления одаренных детей и является основой для дальнейшего углубленного обучения игре в шахматы.

Физиологические особенности подросткового возраста.

1. Увеличивается рост и вес, причем в среднем пик скачка роста приходится
 - у девочек на 11-13 лет, и дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет;
 - у мальчиков на 13-15 лет, а иногда продолжается до 17 лет.
2. Изменения пропорций тела сопровождают этот скачок:
 - сначала растут голова, кисти рук и ступни ног,
 - потом удлиняются руки и ноги,
 - только потом туловище – скелет и мускулатура.

Это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Подростки ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, при этом процесс роста сам по себе достаточно болезненный.

Подростковые реакции.

Самые сильные потребности подростка:

- самостоятельность; выражается в основном в стремлении отделиться от взрослых, освободиться от их опеки и контроля;
- самореализация; выражается в поиске занятий внеучебного характера;
- общение со сверстниками.

Развитие психических функций.

1. Формируется теоретическое рефлексивное мышление: подростки в этом возрасте умеют оперировать гипотезами, решать интеллектуальные задачи, искать и находить нестандартные пути решения проблемы, анализировать не только абстрактные идеи, но и поступки окружающих людей, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. В связи с этим подростки проявляют интерес к абстрактным философским, религиозным, политическим проблемам. Подростки рассуждают об идеалах, о будущем, приобретают глубокий и обобщенный взгляд на мир. Начинается период становления собственного мировоззрения.

2. С общим интеллектуальным развитием связано развитие воображения, которое дает мощный импульс для развития творчества: многие начинают писать стихи, заниматься разного рода конструированием.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа разработана для учащихся 12-13 лет и рассчитана на изучение материала в течение 34 часов. На изучение предмета «Настольный теннис» отводится 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия 40 мин. Форма обучения очная.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Методы работы:

словесные методы;

демонстрационные методы;

методы практико-ориентированной деятельности;

методы мотивации: поощрение и эмоциональное стимулирование (поддержка, поощрение, доброжелательность, открытость).

методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. Углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний о настольном теннисе (2 часа). Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. История возникновения и развития настольного тенниса в России, современное состояние и тенденции развития тенниса.

Раздел 2. Обучение техническим приемам (30 часов). Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидность ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, переподачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Объяснение правильного выполнения удара. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Удар срезка слева с отскока на месте. Удар срезка слева с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Обучение выполнению технического приема «накат»: открытый накат, короткий и длинный накат, накат закрытой ракеткой, накаты справа и слева. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Тестирование теннисных умений. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Итоговое тестирование теннисных умений.

Раздел 3. Обобщение (2 часа). Игры со счетом. Соревнования.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Настольный теннис» учащиеся должны

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание 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 технику исполнения, 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.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Учебно-тематический план

№	Содержание программного материала	Часы
1	Основы знаний о настольном теннисе.	2
2	Обучение техническим приемам	30
3	Обобщение	2
	Итого:	34

Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Основы знаний о настольном теннисе. (2 часа)					
1	Техника безопасности по настольному теннису. Ознакомление с основными понятиями.	1	1		Опрос
2	История развития настольного тенниса. Подводящие упражнения.	1	0,5	0,5	Опрос
Обучение техническим приемам (30 часов)					
3	Обучение упражнениям, подводящим к усвоению техники настольного тенниса.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4	Правила игры в настольный теннис. Работа над подачей.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5	Поддачи. Наглядная демонстрация подач.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6	Прием толчок. Демонстрация. Выполнение.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7	Удар толчком слева с отскоком на месте.	1	0,5	0,5	Наблюдение
8	Обучение удару срезкой справа с отскока	1	0,5	0,5	Наблюдение
9	Обучение удару срезкой слева с отскока	1	0,5	0,5	Наблюдение
10	Обучение сочетаниям ударов справа и слева.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11	Накаты. Короткий и длинный накат.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12	Накаты. Накат закрытой ракеткой. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1	0,5	0,5	
13	Подрезки. Демонстрация. Показ. Способы.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14-15	Накаты и подрезки.	2		2	Наблюдение
16	Тестирование теннисных умений.	1		1	Тестирование теннисных умений
17	Удар подрезкой справа. Тактика игры.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1	0,5	0,5	Наблюдение

19-21	Закрепление ударов с перемещением	3		3	Наблюдение
22-26	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	5	2	3	Наблюдение
27-28	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2	1	1	Наблюдение
29-30	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Подготовка к тестированию.	2	1	1	Наблюдение
31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
32	Итоговое тестирование теннисных умений.	1		1	Итоговое тестирование
Обобщение (2 часа)					
33	Игры со счетом	1		1	Командные матчи
33	Соревнования	1		1	Участие в соревнованиях

Условия реализации программы.

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал 18 х 9 и следующее оборудование и инвентарь:

- набор для настольного тенниса – 4 шт.
- стол для настольного тенниса – 2 шт.

Для реализации программы в кабинете имеется необходимое оборудование:

Персональный компьютер (ноутбук) учителя -1 шт

Стулья – 8 шт

Стол – 3 шт.

Формы контроля.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода в виде тестирования теннисных умений. А также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования теннисных умений. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Методическое обеспечение программы

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях объединения «Настольный теннис».

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2018 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2019 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2020.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2019 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2018 г.