МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено:
на заседании МК кл. рук.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Руководитель МК
_____ (Полежако С. А.)

Согласовано:
«28» августа 2024 г.
с зам. директора по ВР
_____ (Суханова Н. Д.)

Утверждено:
приказ № 218/1 от «29» августа 2024 г.
И. о. директора МБОУ СШ № 9
_____ (Пленисенко Н. Ю.)

Программа секции «Школа настольного тенниса»

Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Ситников Сергей Анатольевич
Учитель физической культуры

Вилючинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Школа настольного тенниса» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью.

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. Занятие в кружке настольного тенниса при «Центре творчества детей» имеют свои особенности, отличаясь от занятий настольным теннисом на уроках физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурентного отбора для поступления в кружок. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в кружках большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а

также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Поэтому большое значение на занятиях уделяется специальной физической подготовке в форме спортивных игр (футбол, вышибалы, спортивные эстафеты)

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Это все соответствует приоритетам образовательной политики, изложенной в Законе РФ «Об образовании».

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на подростков от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 3 часа, 204 часа в год.

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

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных игр и соревнований.

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Итого часов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	2		2
3	Игровое поле и сетка	2	2	4
4	Способы хваток ракеток	1	3	4
5	Правила игры в настольный теннис	2		2

6	Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений.	1	35	36
7	Подачи	10	62	72
8	Специальная и физическая подготовка		50	50
9	Игровая и соревновательная практика		34	34
	Итого	20	184	204

Тематическое планирование:

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка. Руководитель знакомит детей с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

2. История настольного тенниса.

Теория: дети знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.

4. Способы хваток ракеток.

Теория: знакомство с правильной хваткой ракетки.

Практика: демонстрация хватки ракетки.

5. Правила игры в настольный теннис.

Теория: знакомство с основными правилами игры.

6. Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Практика: развитие умения набивать мяч.

7. Подачи.

Теория: наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Практика: развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Руководитель осуществляет корригирующую функцию.

8. Специальная и физическая подготовка

Практика: подвижные игры.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Освоят накат справа и слева
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису на первенство «ЦДТ №1».

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое оснащение:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 3 теннисных стола
- 10 ракеток
- Теннисные мячи
- 3 сетки для настольного тенниса
- Тренажеры
- Волейбольный, футбольный, баскетбольные мячи

	Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис»
№ п/п	Тема занятий
1-3	ТБ на занятиях по настольному теннису. Теория. ОФП. СФП. ТТП.
4	Теория. Тактика. Стойки, передвижения, УПР в парах.
5	УПР в парах. Теория. Инд. Упр
6	ОФП. СФП. Техническая подготовка.
7	Теория. Тактика. УПР в парах. Инд. Упр.
8	ОРУ. Стойки, передвижения. Прием-подача.
9	Спец. Упр. Подача. Учебная игра.
10	Спец. Упр. Подача-прием. УПР в парах.
11	УПР в парах. Прием-подача. Уч. Игра
12	Инд. упр. в-та. Подача , Уч. игра.
13	Спец. Упр. Топ спин. Игра в защите.
14	СФП. Упр в парах. Игра в нападении
15	Инд. Упр. УПР в парах. Повторение подач
16	Упр в парах. Уч. игра.
17	Подача на точность. Прием.
18	ОФП. ТТП. Игра в защите нападении. Уч игра
19	Инд упр теннисиста. Техническая подготовка. Уч игра.
20	Тактико-техническая подготовка. Уч игра.
21	Техническая подготовка. УПР в парах. Подача.
22	СФП. ТТП. Уч игра.
23	ОФП. УПР на технику. Прием-подача.
24	Инд УПР. УПР в парах. Уч игра.

25	Совершенствование подачи и приема. Уч игра.
26	УПР в парах. Игра в защите.
27	СФП. ТТП. Игра в нападении.
28	Тех подготовка. Уч игра.
29	Инд УПР. УПР в парах.
30	Теория. Техника и такт – подготовка
31	Инд УПР. Учебный нападающий удар.Топ спин.
32	Совершенствование подачи и приема в уч игре.
33	ТТП. СФП. Двухсторонняя игра
34	Спец УПР. Игра в защите и нападении.
35	Инд УПР. УПР в парах. Подача-прием.
36	УПР в парах. Уч игра.
37	Техн подготовка. Уч игра
38	Спец УПР. ТТП. Двухсторонняя игра.
39	Подача на точность. Игра в защите
40	Спец УПР. ТТП. Игра в нападении.
41	Инд УПР. Подача-прием. Взаимодействия в парах
42	Тактика. Взаимодействия в игре в парах
43	СФП. ТТП. Взаимодействия в игре в парах
44-45	ОФП. СФП. ТТП. Уч игра
46	УПР в парах. Игра в защите и нападении
47	Спец УПР. Нападение. Игра в защите.
48	Инд УПР. Подача на точность.
49-51	ТТП. Топ спин справа и слева. Учебная игра.
52-54	Контрольные игры. Судейство. Подготовка к соревнованиям.
55-59	Контрольные игры. Судейство.
60-62	ОФП. СФП. ТТП. Взаимодействия в игре в парах
63	Инд УПР. УПР в парах. Учебная игра.
64. 65	Тактика и техника нападения и защиты в учебной игре.
66-69	Контрольные нормативы. Судейство.СФП. ТТП.
70-72	ОФП. СФП. ТТП. Судейство. Учебная игра.