

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО спортивно-эстетического цикла Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

_____ Л.А. Яшина
Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

_____ И.С. Фазлирахманов
«29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

_____ И.И. Саяхов
Приказ №155-0
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **начальный**
Возраст обучающихся: **10-15 лет**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2021г

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;
- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Общая характеристика

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

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 окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи программы:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и

- спорта – спортивные 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 коммунибельность, 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;

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача, ученики 3-9 классов (10-15 лет) На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Реализация рабочей программы по обучению детей осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности. В количестве 105 часов в год, два раза в неделю продолжительностью 1,5 академических часа. Основными формами проведения занятий в спортивно-оздоровительной группе являются: групповые учебно-тренировочные занятия, беседа, участие в соревнованиях.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Планируемые результаты

Обучающиеся 1-2 года обучения:

Будет знать:

- Правила общей и личной гигиены и закаливания;
- Правила техники безопасности;
- Правила игры в настольный теннис;
- Основы зарождения и развития настольного тенниса;
- Основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена;
- Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- Получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Будет 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;
- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в настольном теннисе.

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.

Содержание

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка

- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Скоростная и силовая работа с учетом требований вида спорта.

Техника и тактика игры.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Удары по мячу различными способами, выбор позиций, оценивание действий соперника. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения.

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, видеофильмов. 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.

Метод упражнений является главным, из них 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 10-15 лет.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки.

Учебно-тематический план по годам обучения

год обучения

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Правила игры в настольный теннис	2
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	27 10 17
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач Нападающий удар	52 10 8 10 4 4 4 4 4 4 4
5	Основы тактики игры: Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	15 3 3 3 2 2 2
6	Контрольные игры и соревнования	4
7	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке	4
8	Итого	105

Система контроля и зачетные требования.

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, тактической, теоретической подготовленности обучающихся. Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Результаты участия в соревнованиях, на базовом уровне сложности.

Контроль является составной частью подготовки юных теннисистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о текущем состоянии здоровья обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как более доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности (оценка физической и технической подготовленности).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом учебного года, в форме контрольного тестирования по общей физической и технической подготовке, предназначен для установления начального уровня обучающихся.
- *текущий*, проводится в ходе учебно-тренировочных занятий в форме контрольных игр и тренировок.
- *итоговый*, проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической, технической подготовке. В форме опроса по теоретической подготовке.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценк а
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по физической подготовленности

N	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девушки	юноши
			1 год	2 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	4,8-5,0
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	190-200
3	Прыжки «Кенгуру»		15-17	27-30
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	25-27
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд 1 минута	30-34 -	- 85-93

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности – настольный теннис

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1,5	
2.	Правила игры в настольный теннис	1,5	
3.	Правила игры в настольный теннис	1,5	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	1,5	
5.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения для развития гибкости	1,5	
6.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости	1,5	
7.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1,5	
8.	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на развитие у детей координации движений	1,5	
9.	Упражнения на развитие у детей координации движений. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1,5	
10.	Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие у детей координации движений	1,5	
11.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения на развитие у детей координации движений. Упражнения типа «полоса препятствий»	1,5	
12.	Основы техники игры	1,5	
13.	Исходные положения (стойки), правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Изучение подач	1,5	
14.	Способы передвижений, бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Изучение подач	1,5	
15.	Способы держания ракетки вертикальная хватка - «пером» горизонтальная хватка - «рукопожатие» Изучение подач	1,5	

16.	Подачи, по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1,5	
17.	Технические приемы нижним вращением, срезка, подрезка. Изучение подач	1,5	
18.	Овладение техникой подач	1,5	
19.	Технические приемы без вращения мяча, толчок, откидка, подставка	1,5	
20.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Овладение техникой подач	1,5	
21.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток). Овладение техникой подач	1,5	
22.	Технические приемы с верхним вращением, накат, топс- удар	1,5	
23.	Овладение техникой подач	1,5	
24.	Стимулирование двигательной активности обучающихся. Подачи	1,5	
25.	Разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Подачи	1,5	
26.	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие). Подачи	1,5	
27.	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости. Подачи	1,5	
28.	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): силы, гибкости, ловкости. Подачи	1,5	
29.	Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 Подачи	1,5	
30.	Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2. Подачи	1,5	
31.	Подачи	1,5	
32.	Подачи	1,5	
33.	Подачи	1,5	
34.	Удары по мячу	1,5	
35.	Удары по мячу	1,5	

36.	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1,5	
37.	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1,5	
38.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1,5	
39.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1,5	
40.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1,5	
41.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1,5	
42.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1,5	
43.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1,5	
44.	Тренировка ударов сложных подач	1,5	
45.	Тренировка ударов сложных подач	1,5	
46.	Тренировка ударов сложных подач	1,5	
47.	Нападающий удар	1,5	
48.	Нападающий удар	1,5	
49.	Нападающий удар	1,5	
50.	Основы тактики игры	1,5	
51.	Техники передвижения.	1,5	
52.	Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Выбор позиции	1,5	
53.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1,5	
54.	Выбор позиции	1,5	
55.	Бесшажный способ передвижения без переноса ОЦТ	1,5	
56.	Свободная игра на столе	1,5	
57.	Свободная игра на столе	1,5	
58.	Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе	1,5	
59.	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1,5	
60.	Бесшажный способ передвижения с незначительным переносом ОЦТ	1,5	

61.	Бесшажный способ передвижения с полным переносом ОЦТ. Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1,5	
62.	Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Тактика игры с разными противниками	1,5	
63.	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Тактика игры с разными противниками	1,5	
64.	Основные тактические варианты игры	1,5	
65.	Основные тактические варианты игры	1,5	
66.	Основные тактические варианты игры	1,5	
67.	Контрольные игры и соревнования	1,5	
68.	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	1,5	
69.			
70.			

Список литературы.

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.