**Комитет по образованию Ульчского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.И. Хетагурова Мариинского сельского поселения Ульчского муниципального района**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании методического (педагогического) советаПротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | «Утверждаю»Руководитель Директор МБОУ СОШ Мариинского СП«\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_В.А. Ядрина\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. печатьПриказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**«Настольный теннис»**

 ***Уровень программы:*** *ознакомительный*

***Возраст учащихся***: 11-16 лет

***Срок реализации***:1 год

***Автор-составитель:***

**Стародубов Г.А.,**

**учитель физической культуры**

**2018г**

***Пояснительная записка***

Программа спортивной секции «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивной работы в школе и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2006г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьѐв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис. Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте от 10 до 16 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей учащихся и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

 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.

Актуальность 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.

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- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 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 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.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год

**Общая характеристика**:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

 В соответствии с задачами физического воспитания учащимися проводится коррекция, общее укрепление, обучение основам техники спортивной игры, совершенствование физических качеств личности, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом; происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Личностные результаты внеурочной деятельности:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты внеурочной деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

**Предметные результаты** :

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении за-нятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» учащиеся будут **знать:**

- виды тенниса

- технику и тактику игры

- правила соревнований

- правила организации игры

**уметь :**

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивиду-альных тренировок различной направленности,

- вести соревновательную деятельность,

- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые. Учебно-тематический план может изменяться с учетом запросов и индивидуальными особенностями занимающихся детей. Особенности организации занятий календаря спортивно-массовых мероприятий также могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

**Раздел 2. Содержание программы** включает *учебный (тематический) план и содержание учебного (тематического) плана.*

**Учебный ( тематический) план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название тематического блока**  | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| **1** | **Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.** | **1** |  | **1** |
| **2** | **Влияние физических упражнений на организм занимающихся** | **2** |  | **2** |
| **3** | **Спортивный травматизм и его предупреждение** | **2** |  | **2** |
| **4** | **Основы техники и тактики игры** | **4** | **20** | **24** |
| **5** | **Методика обучения** | **2** | **2** | **4** |
| **6** | **Оборудование, инвентарь и уход за ними** | **1** | **1** | **2** |
| **7** | **Психологическая подготовка** | **2** | **2** | **4** |
| **8** | **Правила игры, соревнования их организация и проведение** | **2** | **4** | **6** |
| **9** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  | **5** | **5** |
| **10** | **Контроль подготовленности занимающихся** |  | **6** | **6** |
| **11** | **Судейская практика** | **1** | **1** | **2** |
| **12** | **Контрольные упражнения и соревнования** |  | **10** | **10** |
|  | **Всего** | **17** | **51** | **68 ч** |

**Содержание учебного ( тематического) плана**

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 1 час. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и за-щите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 2 часа. Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности на-грузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.
3. Спортивный травматизм и его предупреждение. 2 часа. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.
4. . Основы техники и тактики игры.. 24 часа. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполенению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.
5. Методика обучения. 4 часа.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

**6**. Оборудование инвентарь и уход за ним. 2 часа. Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготов-ление простейших тренажеров.

**7**. Психологическая подготовка. 4 часа. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

 **8**. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. 6 часов. Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

 **9**. Общая и специальная физическая подготовка. 5 часов. СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**10**. Контроль подготовленности занимающихся. 6 часов. Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

 **11.** Судейская практика. 2 часа. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

 **12.** Контрольные упражнения и соревнования 10 часов.

**Материально-техническое обеспечение**

- столы для настольного тенниса -4

- ракетки теннисные - 10

- шарики - 30

- сетки для настольного тенниса - 4

**Учебно - методическое обеспечение**:

**Литература для педагога:**

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. : ФиС, 1982.

2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.

3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС,1979.

4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.

5. Балайшите, Л. От семи до… (Твой первый старт) / Л. Балайшите. –М. : ФиС, 1984.

6. Барчукова, Г. В Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. :

РГАФК, 1997.

7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.

8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.

**Для детей:**

1. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. –

М. : Советский спорт, 1989.

2. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.

3. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.

4. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на

выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика

физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.

5. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и

скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе /

С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. –

1989. – №5. – С. 23-26.

6. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на

развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный

теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова ;

Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.

7. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повы-шение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужа-ловский. – Минск, 1995. – 18 с.

8. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

**Для родителей**:

1. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. –Изд-во «Талка», 1991.

2. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.

3. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.

4. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М. : ФиС, 1987.

5. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных

школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского

резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.

6. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских

спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ

олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.

7. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : ФиС, 1985.

8. Правила настольного тенниса. – М., 2002.

9. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л. : Лениздат, 1989.

10. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования

точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф.

дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

11. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. –160 с.

12. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // .