

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можгинского района
«Большекибынская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол №9 от 31 августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор А.В.Максимов/
Приказом 84-ОД от 01 сентября 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»

Возраст обучающихся 10-17 лет,
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
Михайлов Александр Николаевич
На 2023-2024 уч. год

с. Большая Кибья
2023 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования. Программа составлена на основе «Положения о дополнительном образовании». В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Кружковцы 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, дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому они смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

1.2. Цели и задачи предмета:

Цель программы - обучение спортивной игре- настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепить здоровье;
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Приобрести необходимые теоретические знания;
- Овладеть основными приемами техники и тактики;
 - Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.
 - Привить воспитанникам организаторские навыки;
 - Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку кружковцев по настольному теннису;
 - Подготовить ребят к районным соревнованиям

1.3. Содержание программы:

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	5
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		6
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	50

3.	Контрольные игры. Посещение соревнований	6
Итого:		66
Всего часов:		72

Содержание учебного плана.

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка (10ч).

Упражнения на быстроту и ловкость, упражнения на гибкость, силовые упражнения, упражнения на выносливость.

Правила игры в настольный теннис (2 часа)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие настольного тенниса в России, воспитание волевых качеств спортсмена, профилактика травм, специальные термины.

Базовая техника игры в настольный теннис (11 часов)

Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите, игра с тренером.

Этап начальной подготовки: основы тактики (1 час).

Игровая практика (43 часа)

Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, групповые игры, отработка ударов накатом, отработка ударов с резкой, поочередные удары левой и правой стороной ракетки, сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарно учебный график.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана (на 72 часа) обучения детей в возрасте от 11 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Приложение 1.

2.2 Условия реализации программы:

На базе МБОУ «Большекибынская СОШ».

- Наличие программы по теннису, спортивный зал, теннисные столы
- Взаимосвязь теории с практической работой
- Наличие достаточного количества спортивного инвентаря.
- Финансирование спортивных мероприятий.

2.3. Формы аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанниками и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности их и интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства, выездные и внутришкольные соревнования.

Критерии и формы оценки качества знаний. Формы подведения итогов реализации программы:

- анализ документов по заболеваемости, посещающих кружок по настольному теннису, оформление отчетной документации;
- показ открытых занятий для педагогов;
- оформление стендов и фотовыставок в течение года.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг достижений проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май) по следующим направлениям:

- ориентационная способность (перенос мячей);
- дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения (метание);
- скоростные способности (бег боком вокруг стола);
- зрительно-моторная реакция (ловля мяча).

Автор методик: А.А. Морозова. («Невская ракетка», СПб. «Детство-Пресс», 2006)

Сроки овладения спортивным мастерством во многом зависят от правильной организации учебно-тренировочного процесса, прилежания и индивидуальных способностей занимающихся, условий работы секции или группы, наличия и качества основного и вспомогательного инвентаря.

Многолетний опыт и практические наблюдения позволяют сказать, что занимающиеся настольным теннисом в спортивных секциях, в том числе и в условиях вуза смогут пройти путь от новичка до кандидата в мастера спорта за 4-5 лет.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА ЭТАПЕ ОТБОРА В СЕКЦИЮ

Испытание на координацию движений. И.п.: спортсмен стоит на одной ноге, другая согнута в колене и подошвой прикасается к колену опорной ноги. Руки за голову. По секундомеру замеряется, сколько испытуемый продержится на одном месте без движения (тест Озерцкого).

Испытание на выносливость. Испытуемому предлагают 12-минутный бег, в течение которого девушки должны преодолеть 2000 м, а юноши-2500 м (тест Купера).

Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30' с одной попытки и 1 мин в сумме 2-х попыток.

В качестве примерных нормативов по физической и технической подготовке на разных этапах спортивного совершенствования предлагаем контрольные упражнения и результаты:

а) по физической подготовке

Таблица 2

№	Наименование	Время	девушки	юноши
---	--------------	-------	---------	-------

	контрольн ых упражнени й	выпо лнени я	1год	1год
			1р	1р
1	Бег 30 м с высокого старта (с)		5,3-5,3	4,8-5,0
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	190-200
	Прыжки «кенгуру» (раз)		15-17	27-30
4	Имитация перемещен ий у стола в 3- метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	25-27
5	Прыжки боком, толчком 2мя ногами через гимнастиче скую скамейку (раз)	30 секун д 1мин ута	30-34	40-44

б) по технической подготовке:

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год 1разряд
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	серия	15-25
2	Накат слева по диагонали	серия	20-30
3	Накат справа и слева поочередно «восьмерка»	серия	10-15
4	Накат справа и слева в один угол стола	серия	15-1

5	Подрезка справа и слева в любом направлении	без потери мяча	30 сек.
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	по 10 попыток на каждую подачу	9 попад
7	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попад
8	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	по 10 попыток на каждую подачу	9 попад
9	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8попад
10	Топ-спин справа по подставке справа	серия	-
11	Топ-спин справа по подрезке справа	серия	2-3 раза
12	Топ-спин слева по подставке	серия	-
13	Топ-спин слева по подрезке слева	серия	-

2.5. Методические материалы

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал (игровая площадка)
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- медицинболы
- теннисные столы

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвешенного

шнура и опорных стоек.

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью.

Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч – это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета.

Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи.

Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м.

Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

2.6. Рабочая программа

№ занятия	№ Урока по разделам	тема	Кол-во Часов	Содержание материала
Теоретические знания				
1	1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду
2	3 4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	2	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду
3	5-6	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению
4	1	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.
5	9-10	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
6	11-12	Удары по мячу	2	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия
7	13-14	Удары по мячу	2	- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия
8	15-16	Удары по мячу	2	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия

0 1 2 3 4 5 6	9	17-18	Удары по мячу	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
	1	19-20	Подачи.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости
	1	21-22	Подачи.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
	1	23-24	Подачи.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости
	1	25-26	Подачи.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
	1	27-28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд
	1	29-30	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности
	1	30-31	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности

7	1	32-33	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
8	1	34-35	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
9	1	36-37	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости
0	2	38-39	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
1	2	40-41	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
2	2	42-43	Выбор позиции.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости
3	2	44-45	Выбор позиции при защите.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости

4	2	46-47	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
5	2	48-49	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
6	2	50-51	Учебная игра.	2	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
7	2	52-53	Свободная игра на столе.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
8	2	54-55	Игра на счет из одной, трех партий.	2	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
9	2	56-57	Игра на счет из одной, пяти партий.	2	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
0	3	58-59	Тактика игры с разными противниками.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
1	3	60-61	Парная игра.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
2	3	62-63	Варианты игры.	2	- совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
3	3	64-67	Основные тактические варианты игры.	2	- совершенствование техники высокодающей подачи до задней линии площадки,

				- развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
4	3	68-72	Соревнования по настольному теннису	2 - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости

2.7. Календарный план воспитательной работы

п/п	Мероприятие	Задачи	Срок и проведения	Примечание
	Первенство школы по настольному теннису 5-11 классы	Популяризация настольного обучения тенниса среди	март	
	Выездные соревнования	Популяризация настольного обучения тенниса среди	В теч года	

3.Список литературы

- 1.Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
7. Лечебно –профилактический танец «Фитнес – данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
8. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
9. Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб. Детство-Пресс», 2006)
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб. Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 200

**Календарный учебный график МБОУ «Большекибынская СОШ»
на 2023-2024 учебный год**

Основание для разработки: Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»

месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль			
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
начало недели	1 сент	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19
конец недели	3	10	17	24	1 окт	8	15	22	29	5	12	19	26	3 дек	10	17	24	31	7	14	21	28	4 февр	11	18	25
	к/у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/п	у	у	у	у	у	у	у/а	у	п	у/п	у	у	у	у	у	у

месяц	март					апрель				май			
№ недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
начало недели	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20
конец недели	3 март	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/а	р	р

Учебных недель – 36

Условные обозначения: у – учебный год; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.