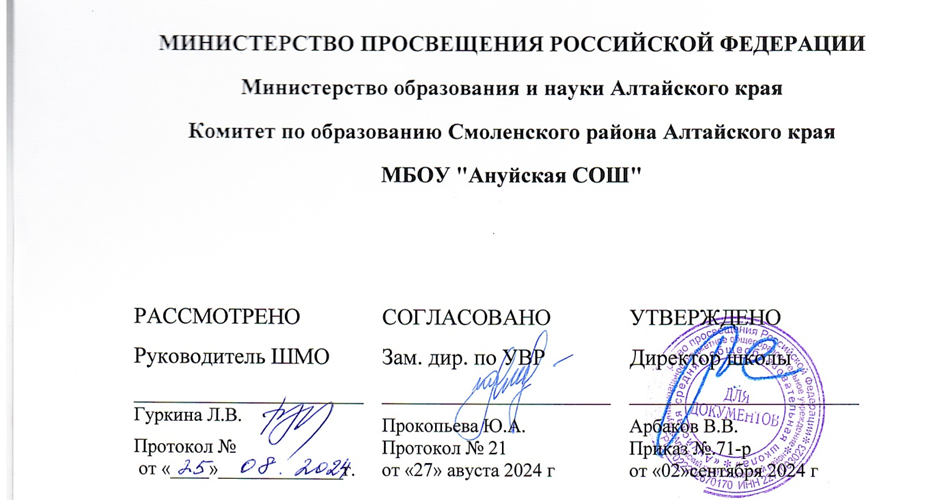
****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**«Настольный теннис»**

Составитель:

Семендяев Д.П.- учитель физической культуры

**с.Ануйское, 2024 г**

**Пояснительная записка**

Рабочая   программа курса дополнительного образования составлена на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273- ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями от 24 марта 2021 года.
* Приказа Министерства Просвещения № 712 от 11 декабря 2020 г. «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации   
  от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. от 11.12.2020 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования, (Приказ Министерства просвещения РФ 21.09. 2022 г. № 858.).
* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ануйская СОШ».
* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденной приказом директора № 71-рот 02.09.2024 г..
* Годового учебного плана образовательного процесса в МБОУ «Ануйская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
* Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального, основного и среднего общего образования, рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденного приказом № 44-р от 01.06.22 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире**, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. **Международная федерация настольного тенниса** насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис —  **прекрасный, увлекательный** вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является  **малозатратным  видом спорта**. Недорогой инвентарь и

экипировка, небольшой размер площадки для игры —  позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по

настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

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 2 года . Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.  
*Цель программы* - изучение спортивной игры настольный теннис.  
*Основными задачами* программы являются:

                     укрепление здоровья;

                     содействие правильному физическому развитию;

                     приобретение необходимых теоретических знаний;

                     овладение основными приемами техники и тактики;

                     воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

                     привитие учащимся организаторских навыков;

                     повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

                     подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на 68ч в год - по 2 часа в неделю, 1одно занятие 8-9 классы и 1 одно занятие 10-11классы . Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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 учащихся.

5. Правила соревнований по настольному теннису.  
  
 ОБЩЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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.   
  
 ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | часы |
| Теоретические сведения | | |
| 1. | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 2 |
| 2. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 2 |
| Итого: | | 4 |
| Практические занятия | | |
| 1. | Общая и специальная подготовка | 6 |
| 2. | Основы техники и тактики игры | 58 |
| 3. | Контрольные игры. | 2 |
| Итого: | | 66 |
| Всего часов: | | 70 |
|  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Изучаемый**  **раздел,**  **тема учебного**  **материала** | | | **Кол-во**  **часов** | | | | **Цели и задачи занятия** | | **Оборудование,**  **инвентарь** | | | | **Дата** | | | | |
| По плану | | | | Фактически |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | | | |
| 1 | | Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока. | | | 2 | | | | Знакомство с видом спорта  - развитие гибкости  лучезапястного сустава.  - воспитание умения слушать и выполнять команду | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 2 | | 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 | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 3 | | 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 | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 4 | | Гигиена и врачебный контроль.Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. | | | 2 | | | | - обучение способам перемещения по площадке  - развитие координации  - воспитание трудолюбия. | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 5 | | 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 | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 6 | | Удары по мячу | | | 3 | | | | - обучение технике подачи  - развитие координации движений  - воспитание трудолюбия | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 7 | | Удары по мячу | | | 3 | | | | - обучение технике высокодалекого удара.  - развитие силы удара  - воспитание трудолюбия | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 8 | | Удары по мячу | | | 2 | | | | - обучение технике мягким ударам перед собой  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание трудолюбия | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 9 | | Удары по мячу | | | 2 | | | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 10 | | Подачи. | | | 2 | | | | - обучение технике  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 11 | | Подачи. | | | 2 | | | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | | |  |
| 12 | | Подачи. | | | 2 | | | | - обучение технике  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание психологической устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 13 | | Подачи. | | | 2 | | | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 14 | | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | | | 2 | | | | - обучение технике  - развитие гибкости плечевого сустава  - воспитание правильного выполнения команд | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | |  | | | | |  |
| 15 | | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева. | | | 2 | | | | - обучение технике  - развитие мышц брюшного пресса  - воспитание нравственности | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 16 | | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева. | | | | | 2 | | - обучение технике  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание самостоятельности | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 17 | | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | | | | | 2 | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 18 | | Удар « накат» справа и слева на столе. | | | | | 2 | | - обучение технике  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 19 | | Удар « накат» справа и слева на столе. | | | | | .2 | | - повторение техники  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч | | |  | | | |  |
| 20 | | Удар « накат» справа и слева на столе. | | | 2 | | | | - повторение техники  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 21 | | Удар « накат» справа и слева на столе. | | | 2 | | | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 22 | | Выбор позиции. | | | 2 | | | | - повторение техники  - развитие силы рук и плечевого пояса эмоциональной устойчивости  - воспитание | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 23 | | Выбор позиции. | | | 2 | | | | - повторение техники  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | | |  |
| 24 | | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | | 2 | | | | | - повторение техники  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | |  | |
| 25 | | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | | 2 | | | | - повторение техники  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч | | |  | | |  | |
| 26 | | Свободная игра на столе. | | | 2 | | | - разучивание комбинации  - развитие гибкости плечевого сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | |  | |
|  | 27 | Свободная игра на столе. | | | 2 | | | - закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия  - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | |  | |
| 28 | | | Игра на счет из одной, трех партий. | | | 2 | | | | - обучение технике  - развитие гибкости лучезапястного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | |  | | |  | |
| 29 | | | Игра на счет из одной, трех партий. | | | 2 | | | | - повторение техники  - развитие гибкости плечевого сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | |  |
| 30 | | | Тактика игры с разными противниками. | | | 2 | | | | - обучение техники  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | |  |
| 31 | | | Тактика игры с разными противниками. | | | 2 | | | | - обучение техники  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | |  |
| 32 | | | Основные тактические варианты игры. | | | 2 | | | | совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | |  |
| 33 | | | Основные тактические варианты игры. | | | 2 | | | | совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки,  - развитие гибкости голеностопного сустава,  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | | | |  | | |  |
| 34 | | | Соревнования по настольному теннису | | | 2 | | | | - повторение техники,  - развитие гибкости голеностопного сустава,  - воспитание эмоциональной устойчивости | | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. |  | | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки**

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.  
- историю развития настольного тенниса в России.  
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.  
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

- 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» (отбивания 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: а) технику исполнения, б) 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;

**Учебно-методический комплект**

1.    Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

2.    А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

3.    Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

4.    О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

5.    О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

6.    С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

7.    Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004