

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №87»
Приказ № 261 от 31.08.2022г.
Подпись руководителя
_____ М. В. Лыжина
Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
на 2022- 2023 учебный год
«Настольный теннис»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа № 87»
от 29.08.2022г. № 1
_____ Н. И. Немец

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Белозорова Н.И.
Подпись Ф.И.О.
29. 08. 2022 г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа “Настольный теннис” 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.

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 педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

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.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Количество учащихся в группе 2 год обучения – 12 человек,

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты:

К концу 2 года обучения обучающиеся:

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;

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

Секция ОДОД «Настольный теннис»

Учебно-тематический план и содержание программы первый год обучения

№ П/П	Название тем	теория	практика	всего
1	Формирование группы	-	-	6
2	Вводное занятие	2	-	2
3	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	-	8
4	Общефизическая подготовка	-	24	24
5	Специальная подготовка	5	15	20
6	Техническая подготовка	6	21	27
7	Тактика игры	5	17	22
8	Учебные игры	3	30	33
9	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО:	34	110	144

Планирование кружка «Теннис»

Календарно-тематический план

№ п/п		К-во часов	Тема	Теоретические знания	К-во часов	Практические знания	К-во часов	примечание
1	03.09.2014	2	Формирование группы	Формирование группы				
2	06.09.2014	2	Формирование группы	Формирование группы				
3	10.09.2014	2	Формирование группы	Формирование группы				
4	13.09.2014	2	Вводное занятие	-Правила поведения в зале -Гигиена и врачебный контроль.	2		-	

5	17.09.2014	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	-Правила поведения в зале -Оборудование и инвентарь.	2			
6	20.09.2014	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	- Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	2	-	-	
7	24.09.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- беговые упражнения - прыжковые упражнения	2	
8	27.09.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	1	
			Техническая подготовка	-	-	- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1	

9	01.10.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения	1	
			Техническая подготовка	-	-	- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1	
10	04.10.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	1	
			Техническая подготовка	- размер столов - виды ударов	1			
11	08.10.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр.	1	

			Техническая подготовка			- упражнения с ракеткой - упражнения у стены	1	
12	11.10.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	2	
13	15.10.2014	2	Техническая подготовка	-	-	- стойки игрока - держание ракетки - подачи	2	
14	18.10.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- круговая тренировка	2	
15	22.10.2014	2	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попадания в обруч - защиты корзину от мячей - мяч в обруче	2	

16	25.10.2014	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Значение разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис	2	-	-	
17	29.10.2014	2	Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	2	
18	01.11.2014	2	Учебные игры	-	-	Районные соревнования по настольному теннису	2	
19	05.11.2014	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2	
20	08.11.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	2	

21	12.11.2014	2	Техническая подготовка	Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис	1	Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче	1	
22	15.11.2014	2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Классификация техники игры. Технические приемы.	2	-	-	
23	19.11.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
			Техническая подготовка	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1			
24	22.11.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ,	1	

						- беговые упр. - упр. со скакалкой		
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
25	26.11.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	1	
			Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1	
26	29.11.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - упр. на гимн. скамейке	1	
			Техническая подготовка	-	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	1	
27	03.12.2014	2	Учебные игры	Правила игры	2			

28	06.12.2014	2	Учебные игры			Товарищеская встреча	2	
29	10.12.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
30	13.12.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой	1	
			Техническая подготовка	-	-	Игры с мячом 31	1	
31	17.12.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке.	1	
			Техническая подготовка	- техника подачи мяча.	1			

32	20.12.2014	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке.	1	
			Техническая подготовка			- жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	1	
33	24.12.2014	2	Учебные игры	-	-	Школьный турнир по настольному теннису	2	
34	27.12.2014	2	Учебные игры	-	-	Школьный турнир по настольному теннису	2	
35	09.01.2015	2	Общефизическая подготовка	-	-	Эстафеты	2	
36	14.01.2015	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2	
37	17.01.2015	2	Учебные игры	-	-	Учебная игра	2	
38	21.01.2015	2	Учебные игры	-	--	Учебная игра	2	
39	24.01.2015	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ	1	

						- Упр на гимн. Матах.		
			Техническая подготовка	- передвижения теннисиста.	1			
40	28.01.2015	2	Общефизическая подготовка	-	-	- ОРУ - Упр на гимн. Матах.	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
41	31.01.2015	2	Учебные Игры			Учебная игра	2	
42	04.02.2015	2	Учебные Игры			Учебная игра	2	
43	07.02.2015	2	Специальная подготовка	- Упражнения для развития ловкости	2	-	-	
44	11.02.2015	2	Специальная подготовка	Упр для развития силы и выносливости	1	Упр для развития силы и выносливости	1	
45	14.02.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости	1	

						- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
			Техническая подготовка	-	-	- основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок»	1	
46	18.02.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
47	21.02.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития	2	

						внимания и быстроту реакции		
48	25.02.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	2	
49	28.02.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- Упражнение на равновесие с ракеткой - ОФП	2	
50	04.03.2015		Техническая подготовка	-	-	- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
51	11.03.2015	2	Учебные Игры	Правило ведения счета	1	Учебная Игра	1	
52	14.03.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног	1	

						- упражнения на подвижность суставов кисти		
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
53	18.03.2015	2	Специальная подготовка	-	-	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти	1	
			Техническая подготовка	-	-	«Один против всех» «Один против всех с перебежками»	1	
54	21.03.2015	2	Техническая подготовка	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками»	1	«Один против всех» «Один против всех с перебежками»	1	
55	25.03.2015	2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	1	
			Техническая подготовка	-	-	Атакующие удары. Промежуточные удары.	1	

						Защитные удары.		
56	28.03.2015	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры	2	
57	01.04.2015	2	Специальная подготовка	Круговая тренировка	1		1	
			Тактическая подготовка	Тактика игры	1		1	
58	04.04.2015	2	Специальная подготовка			Круговая тренировка	1	
			Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	1	
59	08.04.2015	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
60	11.04.2015	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
61	15.04.2015	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	2			
62	18.04.2015	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	2			

63	22.04.2015	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
64	25.04.2015	2	Тактическая подготовка			- Тактика игры по средствам ведения игры	2	
65	29.04.2015	2	Тактическая подготовка	Тактика игры	1	-		
			Учебные игры	-	-	-	1	
66	06.05.2015	2	Учебные игры				2	
67	13.05.2015	2	Учебные игры				2	
68	16.05.2015	2	Учебные игры				2	
69	20.05.2015	2	Учебные игры				2	
70	23.05.2015	2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	1	
			Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	1	
71	27.05.2015	2	Специальная подготовка	-	-	ОФП	1	
			Тактическая подготовка	-	-	Тактика игры	1	

72	30.05.2015	2	Итоговое занятие	-	-	Игры с партнерами	2	
					34			110

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

I. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

I. Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч