

Келлер Ф.Н.



Beef

Руководитель: Баранова Е.В.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает настольный теннис очень популярным среди школьников и молодежи, 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 подачи, 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 проблему призвана данная программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации. Занятия будут проходить для 2-х групп: 1 группа 5-8 классы, 2 группа 8-11 классы. Всего 72 часа (36/36) (включая каникулярное время).

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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 социально активной личности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди

Направления и формы работы.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения, подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Методика отслеживания результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, проводятся соревнования школьные.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о развитии настольного тенниса в городе об участии российских спортсменов в соревнованиях
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
- о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

Будут уметь:

- Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетаниям, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др. Разовьют следующие качества
- целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.
- самоконтроль своего поведения в ходе игры.
- Систематически заниматься настольным теннисом.

Методическое обеспечение программы.

Кадры	Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования)
Материально-технические	<u>спортивный инвентарь и оборудование:</u> • теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося • набивные мячи • перекладины для подтягивания в висе • скакалки для прыжков на каждого обучающегося • секундомер • гимнастические скамейки • теннисные столы • сетки для настольного тенниса • гимнастические маты

	• гимнастическая стенка • табло для подсчёта очков • волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи
Наглядные средства обучения	<u>I. Теоретические материалы - разработки:</u> • Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. • Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису. • Тесты физической подготовленности по ОФП <u>II. Дидактические материалы:</u> • 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. <u>III. Методические рекомендации:</u> • Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. • Рекомендации по организации подвижных игр • Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
Помещение	спортивный школьный зал

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятий</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результатов</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПШИТЬ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общеспортивная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала. рассказ. практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература. схемы. справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет. тестирование, карточки судьи. протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	тестирование, учебная игра, промежуточный тест. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,	
4	Техническая подготовка теннисиста	форм работы внутри группы, в парах	Учебная игра.	Терминология, жестикulyция.	соревнование	

Игровая подготовка 5	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждый обучающего, видеозапис	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
---	--------------------	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	1	06.09	
2	Гигиена и врачебный контроль.	1	08.09	
3	Влияние настольного тенниса на организм.	1	13.09	
4	Особенности настольного тенниса.	1	15.09	
5	Изучение элементов стола и ракетки.	1	20.09	
6	Хватка ракетки.	1	22.09	
7	Работа ног, положение корпуса.	1	27.09	
8	Техника движения ногами, руками в игре.	1	29.09	
9	Работа плеча, предплечья и кисти.	1	04.10	
10	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	11.10	
11	Техника постановки руки в игре.	1	13.10	

12	Движение ракеткой и корпусом.	1	18.10	
13	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	20.10	
14	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1	25.10	
15	Движение ракеткой и корпусом.	1	27.10	
16	Техника постановки руки в игре.	1	08.11	
17	Изучение хваток, изучение выпадов.	1	10.11	
18	Передвижение игрока приставными шагами.	1	15.11	
19	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	17.11	
20	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	22.11	
21	Обучение движениям при выполнении ударов.	1	24.11	
22	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	29.11	
23	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	01.12	
24	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	06.02	
25	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1	08.12	
26	Игра на счет из одной, трех партий.	1	13.12	

27	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	15.12	
28	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	1	20.12	
29	Обучение техники подачи прямым ударом.	1	22.12	
30	Обучение движениям при выполнении ударов.	1	27.12	
31	Учебная игра с изученными элементами.	1	29.12	
32	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1	10.01	
33	Набивание мяча на ракетке	1	12.01	
34	Основные тактические варианты игры.	1	17.01	
35	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1	19.01	
36	Свободная игра на столе.	1	24.01	
37	Подача справа и слева.	1	26.01	
38	Открытая и закрытая ракетка	1	31.01	
39	Обучение техники подачи прямым ударом	1	02.02	
40	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	07.02	
41	Учебная игра с элементами подач.	1	09.02	

42	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	14.02	
43	Обучение техники «наката» в игре.		1	16.02	
44	Совершенствование техники постановки руки в игре		1	21.02	
45	Применение «подставки» в игре.		1	23.02	
46	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		1	28.02	
47	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		1	02.03	
48	Изучение техники элемента «подрезка»		1	07.03	
49	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		1	09.03	
50	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов		1	14.03	
51	Выполнение наката справа в правый		1	16.03	
52	Игровые приемы в настольном теннисе		1	28.03	
53	Учебная игра с изученными элементами.		1	30.03	
54	Тактика игры атакующего.		1	04.04	
55	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		1	06.04	
56	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.		1	11.04	
57	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		1	11.04	

58			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	13.04	
59			Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов	1	18.04	
60			Подача справа (слева) с подбором мяча	1	20.04	
61			Удар "накат": удержание мяча на столе	1	25.04	
62			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	25.04	
63			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	27.04	
64			Подача слева с верхним вращением мяча	1	02.05	
65			Технические приемы с верхним вращением	1	04.05	
66			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	11.05	
67			Удар « накат» справа и слева на столе	1	11.05	
68			Свободная игра на столе.	1	16.05	
69			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	18.05	
70			Игра на счет из одной, трех партий.	1	23.05	
71			Тактика игры против атакующего.	1	25.05	
72			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	30.05	

Список учащихся

1. Анацкий Александр
2. Тютрин Владимир
3. Брусков Константин
4. Жаднова Мария
5. Кункель Анастасия
6. Покамина Анастасия
7. Сташкевич Дарья
8. Сташкевич Николай