

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ОТКРЫТОГО ТИПА № 202»

ул. Герцена, 7, г. Озерск Челябинской области, 456783, телефон: 4-48-38
E-mail: mbsu202@bk.ru

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
(Протокол № 07 от 31.08.2023 года)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБСУВОУ «Школа № 202»
№ 62/6 от 31.08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Срок реализации: 1 год
(2023-2024 учебный год)
(для обучающихся 8-9 классов)

Составитель программы:
учитель физической культуры,
Храмцов П.С.

г. Озёрск, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа кружка «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплению их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 8-9 классов в течение одного года обучения в объёме 204 часа (6 часов в неделю).

Продолжительность занятия для обучающихся - **40 минут** (один академический час). Занятия проводятся в спортивном зале.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;

- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Особенности организации образовательной деятельности: в соответствии с календарным учебным графиком, занятия проводятся в сформированных группах обучающихся одного класса. Изложение материала строится от простого к сложному.

Календарный учебный график

Класс	Четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность четверти (в неделю)	Сроки проведения каникул	Продолжительность каникул (количество каникулярных дней)	Сроки проведения итоговой аттестации
8 класс	1	01.09.23	27.10.23	8	28.10.23 – 06.11.23	10 дней	Май 2024 года
	2	07.11.23	29.12.23	8	30.12.23 – 10.01.24	11 дней	
	3	11.01.24	22.03.24	10	23.03.24 – 31.03.24	9 дней	
	4	01.04.24	25.05.24	8	27.05.24 – 31.08.24	3 месяца	
9 класс	1	01.09.23	27.10.23	8	28.10.23 – 06.11.23	10 дней	Итоговая аттестация с 20 мая 2024 года
	2	07.11.23	29.12.23	8	30.12.23 – 10.01.24	11 дней	
	3	11.01.24	22.03.24	10	23.03.24 – 31.03.24	9 дней	
	4	01.04.24	17.05.24	7	27.05.24 – 31.08.24	3 месяца	

Промежуточная аттестация обучающихся 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, муниципально-го, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов итоговой аттестации вкладываются в журналы учета работы педагога дополнительного образования.

Учебный план

Наименование раздела	Количество часов	Форма аттестации
Основы знаний.	25	Практическая работа
Технические приемы игры	98	Практическая работа
Тактика игры	21	Практическая работа
Стратегия проведения игры	60	Практическая работа
Итого	204	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний. (25 часов)

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.

Специальная 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.

Технические приемы игры. (98 часов)

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры. (21 час)

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры. (60 час)

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы «Спортивные игры» у обучающихся будут сформированы: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные качества; рост физических и спортивных показателей; проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

3.1. Личностные результаты освоения Программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

2. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

3. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

3.2. Метапредметные результаты освоения Программы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

1. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

3.3. Предметные результаты освоения Программы

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

1. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

3. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

4. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

5. Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

6. Умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

7. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

8. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

9. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

10. Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
Основы знаний 25 ч		
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	4
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	4
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	2
4.	Практическое занятие. Пробная игра	4
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	2
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	2
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	4
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	3
Технические приемы 98 ч		
9.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.	2
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	2
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	4
12.	Парные игры	4
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2
14.	Поддача мяча «веер».	2
15.	Поддача мяча «челнок».	2
16.	Поддача мяча «маятник».	2
17.	Прием подач ударом.	2
18.	Плоский удар.	2
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	2
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	4
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	4
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	4
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	2
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	4
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	3
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	2
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	3
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	2

30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	2
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	2
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	2
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	4
34.	Соревнования по настольному теннису.	2
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	2
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	2
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	4
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	4
39.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	4
40.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	4
41.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	2
42.	Отработка ударов на теннисном столе	2
43.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	2
44.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	4
Тактика игры 21 ч		
45.	Тактика выполнения и приема подачи.	2
46.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	4
47.	Тактика игры с разными противниками	4
48.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	3
49.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	4
50.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	4
Стратегия проведения игры 60ч		
51.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	2
52.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2
53.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	2
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	2
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	2
56.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	3
57.	Игра на счет из одной, трех партий	4
58.	Основные тактические варианты игры.	2
59.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	4
60.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	3
61.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	4
62.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	4

63.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	4
64.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	2
65.	Парные игры.	2
66.	Парные игры.	2
67.	Контрольные игры.	4
68.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	4
69.	Соревнования.	4
70.	Соревнования.	4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.
3. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
4. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
8. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Для обучающихся:

1. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
2. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
3. В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова Обучение настольному теннису за 5 шагов
4. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - 168 с.
5. Янчук, В.Н. Теннис. Доверительные советы Янчука и... / В.Н. Янчук. - М.: Олимпия / Человек, 2011. - 327 с.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.

Интернет-ресурсы:

1. Тренировочные занятия по настольному теннису

<https://mbu-ch82.ru/distantcionnye-trenirovki-nastolnyy-tennis/>

2. Эффективные упражнений настольного тенниса.

<https://тимспорт.рф/metodicheskaya-kopilka/2213>

Настольный теннис - http://megapoisik.com/nastolnyiy-tennis_sites.