

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «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. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин (этапы спортивного совершенствования), 2012г. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения, дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях, большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис», (далее – Программа), разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 18 июня 2013 года № 399), а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ №399 от 18 июня 2013 г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа *углублённая*, 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 этой программы.

Новизна: программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

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, 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 подач, 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 отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- 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;

Методы обучения:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Принципы реализации программы.

-*Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха;

-*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

-*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его;

-*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств);

-*Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики;

-*Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;

-*Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении;

-*Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое

новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

К занятиям допускаются все желающие дети, допущенные по состоянию здоровья медицинским работником.

Программа рассчитана на детей от 15 до 17 лет. Количество учащихся в группе – до 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

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

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

«Правила судейства в настольном теннисе».

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования: Для реализации программы необходимо иметь: светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Содержание программы.

I. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2 История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3 Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5 Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.

- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный компонент
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	1	<p>Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся.</p> <p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Освоение умений самостоятельно организовывать занятия по теннису, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.</p>
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
4	Правила соревнований по настольному теннису.	1	
5	Общая физическая подготовка.	6	
6	Специальная физическая подготовка.	5	
7	Техническая подготовка.	6	
8	Тактическая подготовка.	5	
9	Игровая подготовка.	8	
10	Соревнования.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: – ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советский спорт, 2009.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер