

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Хорольского муниципального округа Приморского края

Принято:
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от « 18 » 05 2021 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Шадимова Виктория Альбертовна,
Тренер-преподаватель
1 квалификационной категории

п.Ярославский, 2021 год

Содержание

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Учебный план.
4. Содержание учебного плана.
5. Календарный учебный график.
6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
7. Список литературы.

Пояснительная записка.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают обучающимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Программа дополнительного образования “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 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.

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 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

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно - развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), 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 программы:

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 коммунибельность, 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;

Отличительные особенности программы – в том, что она 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- 7-10 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 36 недель в год. Продолжительность занятий 45 минут.

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

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. 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.

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.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Форма и способы определения результативности

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

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретически е сведен.	Практические занят.
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Правила игры в настольный теннис	2	2	0
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	0	7
6.	Техника и тактика игры	45	5	40
7.	Контрольные игры и соревнования	13	0	13
Итого:		70	10	60

Содержание учебного плана

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыжковой ловкости

- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.
 - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
 - удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
 -

5. Тактика игры

- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Календарный учебный график

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	1
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
9.	Обучение техники подачи прямым ударом.	1
10.	Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
11.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
12.	Учебная игра с элементами подач.	1
13.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
14.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
15.	Обучение техники «срезка» мяча.	1
16.	Совершенствование техники срезки в игре.	1
17.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа.	1
18.	Игра с применением срезок.	1

19.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
20.	Соревнование в подгруппах.	1
21.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	1
22.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
23.	Обучение техники «наката» в игре.	1
24.	Изучение вращения мяча в «накате».	1
25.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
26.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
27.	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
28.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
29.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
30.	Применение «подставки» в игре.	1
31.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
32.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
33.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
34.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
35.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
36.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
37-38	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
39.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1
40.	Изучение технического приёма «свеча».	1
41.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1
42.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1

43.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
44.	Изучение элемента «топ-спин».	1
45.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1
46.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1
47.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
48-49.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
50.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
51.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1
52.	Движение ракеткой и корпусом	1
53.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
54.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
55.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1
56.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1
57.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1
58.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1
59.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1
60.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1
61.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1
62.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1
63.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1
64.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	1
65.	Учебная игра с заданиями.	2
66.	Игра защитника против атакующего	1

67.	Игра атакующего против защитника	1
68.	Игра по правилам в одиночном разряде.	2
69- 70.	Игра по правилам в парном разряде.	2

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека 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.

III. Методические рекомендации:

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячина каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2штуки

- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. М. Радуга. 1982.
12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.