

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" пос.Горнореченский
Кавалеровского муниципального района Приморского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №
«31» 08 2022г

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

пос. Горнореченский
2022г.



Е.А. Лысенко

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся 11-17лет
Срок реализации 1 год

Сороковых Олег Леонидович
педагог дополнительного образования

пос.Горнореченский
2022г

РАЗДЕЛ №1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Настольный теннис - учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, 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.

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ - русский.

Уровень освоения программы: стартовый.

Адресат программы: дети Кавалеровского муниципального района в возрасте 11 - 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Условие набора и формирования групп - приём детей на обучение по данной программе ведётся без специального отбора.

Объем программы – 192 часа в год.

Режим занятий – 2 часа 3 раза в неделю, академический час 40 мин., при

наполняемости 8-15 обучающихся в группе.

1.2 Цели и задачи

Цель: развитие физических и личностных качеств у обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование

2	Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение, опрос
3	Основы техники	32	2	30	Опрос, практическое задание
4	Основы тактики	26	2	24	Опрос, практическое задание
5	Психологическая подготовка	3	2	1	Опрос, практическое задание
6	СФП	60	-	60	Зачёт, практическое задание
7	ОФП	60	-	60	Зачёт, практическое задание
8	Судейская практика	2	1	1	Зачёт, практическое задание
9	Итоговое занятие	3	-	3	Участие в соревнованиях
Итого:		192	12	180	

Содержание учебного плана.

1. Тема: Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях. Режим занятий. Содержание программы обучения.

Практика: Пробные игры.

2. Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм учащихся. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов.

3. Тема: Основы техники.

Теория: Столы для игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Правильная хватка ракетки и способы игры. Выбор ракетки, шарика. Установка сетки. Обязанности и права игроков. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Тактика игры с разными противниками. Способы проведения соревнований. Судейская терминология.

Практика: Исходная стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений быстро у стола. Перемещение игрока при сочетании ударов слева. Техника перемещений в средней зоне у стола. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка ударов «накат» справа. Сочетание ударов. Имитация ударов справа. Имитация перемещений с выполнением ударов. Поддача слева, справа. «Крутиловка» вправо и влево. Свободная игра на столе. Изучение подач. Сочетание ударов. Поддача слева с верхним вращением мяча. Поддача справа (слева) с нижним вращением мяча. Поддача справа (слева) с подбросом мяча. Игра на счет из одной партии. Свободная игра на столе. Игра на счет из трех партий.

4. Тема: Основы тактики.

Теория: Тактика игры с разными противниками.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Методы тренировки сложных подач.

5. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: Воспитание волевых качеств, упорства, устойчивости. Самоконтроль поведения в ходе игр.

Практика: Уроки психологической настройки на соревнование.

6. Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика. Ходьба, бег: на носках, на пятках, скрестный, семенящий, повторный- 5х30 м; старты из различных положений. Метание теннисного мяча

в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

7. Тема: Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину.

8. Тема: Судейская практика.

Теория: Судейская терминология. Организация соревнований.

Практика: Судейство игр.

9. Тема: Итоговое занятие.

Практика: Итоговый турнир. Подведение итогов работы за учебный год.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающиеся будут:

1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство
2. Готовность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут:

1. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
2. Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения

3. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис

Предметные результаты:

Обучающиеся будут:

1. Знать правила проведения соревнований, уметь составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
2. Уметь проводить специальную разминку для теннисиста;
3. Знать о технических приемах в настольном теннисе и основах судейства в теннисе.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- теннисные столы – 3 штуки,
- сетки для настольного тенниса 18 штук,
- теннисные ракетки 18 штук и мячи – 120 штук,
- перекладины для подтягивания в висе,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастические маты,
- Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Нормативно-правовая база:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (от 29.05.2015 г. №996-р);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Эффективность реализации программы отслеживается с помощью проведения тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Формы аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

входной контроль – оценивается начальный уровень обучающихся при зачислении на программу

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

- *промежуточная аттестация*, проводится в форме зачета. Зачет предполагает сдачу контрольных нормативов по специальной физической, технической и теоретической подготовке.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков настольного тенниса, а также теоретических знаний (май).

Оценочные материалы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оценка овладения обучающимися навыками игры в настольный теннис (после прохождения соответствующего раздела).
- Проведение игр в настольный теннис между обучающимися.
- Участие в соревнованиях.
- Тестирование.

Внешний контроль

После каждого раздела программы с целью подведения итогов и поощрения воспитанников проводятся турниры по настольному теннису. Цель турниров – стимулирование спортивного потенциала и активности воспитанников, привлечение внимания родителей к спортивной деятельности их

детей. Непременное условие – участие каждого воспитанника в турнирах. Турниры позволяют проследить спортивный рост каждого ребенка.

Внутренний контроль

Предполагает использование диагностирования, личных наблюдений педагога, отслеживания результатов работы каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения нормативов по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнить нормативы.

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной спортивной деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка, в соответствии с прогнозируемым результатом.

2.3 Методические материалы

Для обучения ребят игре в настольный теннис необходимо особое внимание уделить технике и тактике игры. Техника - основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Поэтому в программе уделяется серьезное внимание технике и тактике игры, отводится много времени на то, чтобы заложить основы техники и тактики.

Большое значение при обучении игре в настольный теннис играет соревновательный метод. Поэтому как один из этапов педагогического контроля на занятиях будут проводиться одиночные и парные встречи и соревнования. Также предполагается участие в районных соревнованиях в составе сборной школы сильнейших теннисистов группы.

Для того чтобы уметь хорошо играть, надо тренироваться, оттачивать мастерство владения ракеткой и мячом. От правильной организации тренировок,

сознательного и трудолюбивого отношения к делу зависит успех каждого обучающегося.

Любая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первую часть часто называют разминкой. Цель её - разогреть мышцы. В разминку входят бег, гимнастические общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах. Этой части тренировки посвящается 10-20 минут.

Основная часть тренировки должна быть направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств и проводятся, как правило, с мячом на столе.

Заключительная часть занятия содержит упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, способствующие постепенному переходу организма от нагрузки к отдыху, и уборку инвентаря.

Освоение техники игры идет последовательно. На начальном этапе необходимо научиться правильно, держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола. Освоение техники ударов и передвижений нужно начинать с имитационных упражнений, потом в упрощенных условиях с ракеткой и мячом у стенки и только потом на столе. Во время выполнения имитационных упражнений и ударов на столе обращается внимание на правильность движений. Технику игры можно освоить и закрепить только многократно выполняя технические приёмы в игровых условиях на столе. Работая над техникой и тактикой игры, спортсмен должен стремиться совершенствовать точность, быстроту, силу, умение изменять вращение мяча в момент удара, исходя из особенностей своей игры.

Методы, используемые педагогом при обучении игре:

- объяснение задания: при объяснении задания педагог объясняет, как правильно надо выполнить задание и указывает, с какой целью выполняются игровые действия;

- показ упражнений;

- рассказ.

Формы организации педагогической деятельности

- индивидуальная работа;
- групповая работа;
- консультативная работа;

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- личностно – ориентированная;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом физических возможностей учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		СО
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебного периода	1 полугодие	с 01.10 - 31.12
	2 полугодие	10.01 - 31.05
Возраст детей, лет		11-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия, неделя		3
Годовая учебная нагрузка, час		192

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Объем мин	Время проведения
1	Здоровье- сберегающее	Введение в программу (беседа)	20	сентябрь
2	Здоровый образ жизни	ОФП и СФП развития и укрепления здоровья человека (беседа)	15	октябрь
3	Здоровье- сберегающее	Самоконтроль в процессе занятий спортом (беседа)	15	декабрь
4	Духовно- нравственное	Конфликты в команде и способы решения (беседа)	15	февраль
5	Общеинтеллектуальное	Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте» (беседа)	15	март
6	Духовно- нравственное	военно-историческая викторина, посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	30	апрель

7	Здоровье- сберегающее	Я на тренировке – Я дома (беседа)	15	май
---	--------------------------	---	----	-----

Список использованной литературы

1. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова А.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт, 2021г.
2. Команов В.В., Вартамян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд, Советский спорт, 2019 г.
3. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие: изд, Москва ,2018 г.
4. Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.; Москва ,2020 г.

Приложение 1

Характеристика вида спорта – настольный теннис

Настольный теннис - это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар. В современном настольном теннисе игроки демонстрируют мощные атакующие удары, неожиданные контратаки и стремительные перемещения. Это энергичная, изобретательная игра, требующая творчества и инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий крученых мячей. Игрок должен обладать точным глазомером, устойчивой концентрацией внимания, умением правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакующих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Настольный теннис позволяет каждому игроку выбрать и сформировать индивидуальный стиль, соответствующий темпераменту, особенностям личности, физическим возможностям, арсеналу освоенных технических приемов.