

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
Протокол №1 от
29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы
_____ Хмелева Н.Г.
Приказ №115 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Базовый уровень усвоения

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Условия реализации программы – бюджет

ИД в АИС _____

Автор составитель:

Никитин Герман Алексеевич,

педагог дополнительного образования

село Завьяловка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций

в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Новизной программы является взаимосвязь физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Педагогическая **целесообразность программы «Настольный теннис»** заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, предлагает им выбор здорового образа жизни, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

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. Ребята 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 в 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.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 года(72 часа) обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Принципы набора: добровольность, заинтересованность; наличие медицинского допуска к занятиям; школьный возраст; данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

Целью программы является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.

- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

Уровень программы: соответствие объема и срока уровню реализации программы.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала). Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения: при нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) – 1 раз в неделю по 2ч;

Формы обучения и режим занятий по программе.

Формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений. Занятия проходят по субботам.

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 – уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

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 «слета».
- 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.

Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Разделы программы	Теория	Практика
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	Итого часов.	10	
1	Общая физическая подготовка.		8
2	Специальная физическая подготовка.		9
3	Техническая подготовка.		12
4	Тактическая подготовка.		15
5	Игровая подготовка.		10
6	Соревнования.	Согласно календарю	
7	Контрольные испытания.		8
	Итого часов.	62	
	Всего часов.	72	

Планируемые результаты и способы их проверки.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Способы проверки результативности

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.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
Первый	15 сентября	май	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю

Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Техника движения ногами, руками в игре.	1
9			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
10			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
11			Техника постановки руки в игре.	1
12			Движение ракеткой и корпусом.	1
13			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
14			Передвижение игрока приставными шагами.	1
15			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
16			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
17			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
18			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
19			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
20			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
21			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
22			Учебная игра с изученными элементами.	1
23			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
24			Набивание мяча на ракетке	1
25			Основные тактические варианты игры.	1
26			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
27			Свободная игра на столе.	1
28			Подача справа и слева.	1
29			Открытая и закрытая ракетка	1
30			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
31			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
32			Обучение техники «наката» в игре.	1
33			Обучение техники «наката» в игре.	1
34			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
35			Изучение техники элемента «подрезка»	1
36			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1

37		Игровые приемы в настольном теннисе	1
38		Учебная игра с изученными элементами.	1
39		Тактика игры атакующего.	1
40		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
41		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
42		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
43		Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
44		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
45		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
46		Технические приемы с верхним вращением	1
47		Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
48		Удар «накат» справа и слева на столе.	1
49		Свободная игра на столе.	1
50		Откидной удар справа.	1
51		Откидной удар слева.	1
52		Игра на счет из одной, трех партий.	1
53		Игра на счет из одной, трех партий.	1
54		Тактика игры атакующего против атакующего	1
55		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
56		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
57		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
58		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
59		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
60		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
61		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
62		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
63		Игра на счет из одной, трех партий.	1
64		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
65		Свободная игра на столе.	1
66		Свободная игра на столе.	1
67		Свободная игра на столе.	1
68		Свободная игра на столе.	1
69		Свободная игра на столе.	1
70		Свободная игра на столе.	1
71		Свободная игра на столе.	1
72		Подведение итогов.	1

Формы контроля и аттестации.

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.

Оценочные материалы.

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Гра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Гра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Методическое 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 – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список литературы

1. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

3.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.

4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.

5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.

6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.

7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.

8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.

9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.:Советскийспорт, 1990.