

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №29 муниципального образования Темрюкский район

Принято на заседании педагогического совета от «28» августа 2020 г. Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №29

Кокодзей О.И.

2020 г.



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

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 72 ч.

Возрастная категория: 7 - 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер программы в Навигаторе _____

Автор-составитель: Коробко Татьяна Петровна, учитель физической культуры

п. Приморский, 2020

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис» – нормативный документ, разработанный педагогическим работником учреждения, отражающий педагогическую концепцию в соответствии с заявленными целями деятельности, содержащий условия, методы и технологию достижения целей, а также предполагаемый конечный результат; последовательность осуществления, информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса в соответствии с обоснованными целями и содержанием образования.

Программа является составной частью общей программы дополнительного образования Учреждения и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность и последовательность в работе педагогов

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования необходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьных и внешкольных секциях, в учебно – тренировочных группах. Работа спортивных секций при школе во многом зависит от содержания учебной программы. В основу данной модифицированной программы заложены основополагающие принципы подготовки спортсменов, основанных на результатах научных исследований и передовой спортивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

1.1-1.2. Актуальность и новизна программы

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 товарищам.

Программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. 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.

1.3 Отличительные особенности программы настольный теннис, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.4 Адресат программы

В секции по настольному теннису могут заниматься учащиеся от 9 до 17 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача

1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации программы

В секции по настольному теннису могут заниматься учащиеся от 7 до 17 лет.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по настольному теннису.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы - воспитать физически здоровую психологически устойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

Задачи

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- в привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;

1.7 Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа).

1.8 Форма обучения и режим занятий по программе

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

1.9 Особенности организации образовательного процесса, ожидаемые результаты.

Программа 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.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Тема	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Техника безопасности.	1	1		<i>Устный опрос</i>
История развития н./тенниса.	1	1		<i>Собеседование</i>
Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь.	2	1		<i>Собеседование</i>
Хватка ракетки; стойка; Способы передвижений теннисиста.	4	1	3	<i>тестирование</i>
Поддачи. Удар «толчок». Подставка.	5	1	4	<i>зачёт</i>
Подрезка справа – слева.	6	1	5	<i>зачёт</i>
Накаты справа – слева.	10	1	9	<i>зачёт</i>
Основы тактики и судейства	4	1	3	<i>зачёт</i>
Турниры. Свободная игра.	25		25	<i>зачёт</i>
Общая физическая подготовка	14		14	<i>тестирование</i>
Итого	72	8	64	

2.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Техника безопасности (1 час)

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

История развития настольного тенниса (1 час)

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты Краснодарского края.

Терминология, правила н/тенниса. Оборудование и инвентарь (2 часа)

Изучение основных правил игры, ведения счёта, проведения игр из трёх партий, круговая система соревнований, стыковые игры.

Игроку и судьбе для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желателно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста (4 часа)

Способы держания ракетки. Правильная хватка. Стойки игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойка теннисиста, основное положение при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.

Поддачи. Удар «толчок». Подставка (5 часов)

Удары без вращения мяча (толчком) справа, лева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Сочетание ударов. Сложные поддачи с верхнебоковым вращением. Сложные поддачи с нижнебоковым вращением.

Подрезка справа – слева (6 часов)

Удар срезкой справа. Подача срезкой слева.

Накат ракеткой справа и слева (10 часов)

Подача накатом слева. Подача накатом справа. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Основы тактики игры и судейства игры (4 часа)

Тактические действия игрока. Тактика игрока защитного стиля. Тактика нападения. Судейская практика.

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. *Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча.

Турниры и свободная игра (25 часов)

Участия в соревнованиях. Игры 1*1, парные встречи.

Общая физическая подготовка (14 часов)

Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП. ОФП, прыжки, многоскоки, подвижные игры. ОФП, упражнения с мячом, развитие скоростных качеств. Прыжки, многоскоки. ОФП, ускорение, подвижные игры. ОФП, упражнения на гибкость.

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

№ п/п	Наименование упражнения	девочки	мальчики
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	35	50
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	35	50
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	2мин	2мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали	30	40

	стола – 1-я серия		
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	20	20
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----
10	Подача справа (слева) с обманном движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	5	8
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	5	8

2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

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

1. Календарный учебный график.

№	д а т а	Тема занятий	К о л ч	Время проведени я занятий	Форма занятий	Место заняти й	Форма контроля
1		Правила по ТБ. История возникновения настольного тенниса.	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
2		Повторение основных правил игры, ведения счёта, проведения игр из трёх партий, круговая система соревнований, стыковые игры..	2		Тренинг	Спорт - зал	Опрос, тест
3		Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руки, тренировка сочетаний ударов.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
4		Исходная при подаче стойка теннисиста, основное положение при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
5		Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
6		Свободная игра.	2		Тренинг	Спорт-зал	Учебная игра, наблюдение, анализ
7		Удары по мячу. Подачи.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
8		Удары без вращения мяча (толчком) справа, лева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ

		попаданий.					
9		Участие в соревнованиях.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
10		Участие в соревнованиях.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
11		Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
12		Подача накатом справа, парные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
13		Подача накатом слева, парные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
14		Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
15		Подача срезкой слева. Практика игрока атакующего комбинацией ударов.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
16		Сложные подачи с верхнебоковым вращением. ОФП, прыжки, многоскоки, подвижные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
17		Сложные подачи с нижнебоковым вращением.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
18		Удар срезкой справа.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
19		Тактика игрока защитного стиля.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
20		Сложные технические приемы. ОФП, упражнения с мячом, развитие скоростных качеств. завершающий удар.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
21		Комбинации подач и ударов.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
22		Правила парной игры.	2		Тренинг	Спорт-	наблюдение

						зал	ие, анали
23		Тактические действия игрока, парные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
24		Сложные технические приемы. Прыжки, многоскоки. ОФП, ускорение, подвижные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
25		Системы розыгрыша, парные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
26		Проведение соревнований по настольному теннису.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
27		Поддачи и удары.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
28		Завершающий удар и топ-спин справа.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
29		Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
30		ОФП, ускорение, подвижные игры.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
31		Проведение соревнований по настольному теннису.	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
32		Тактические действия игрока, парные игры. ОФП.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
33		Свободная игра.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
34		Судейская практика.	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение, анализ
35		Прыжковые упражнения. Неправильные поддачи	2		Тренинг	Спорт-зал	наблюдение, анализ
36		Учебная игра с заданиями. П/и «Круговая эстафета».	2		Тренинг	Спорт-зал	игра, наблюдение

							ие, анализ
37		Защита «свечкой» с верхним вращением мяча.	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
38		Повышение точности ударов и контрударов слева и справа.	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
39		Тренировка различных финтов кистью рук.	2		Тренинг	Спортзал	наблюдение, анализ
40		Отработка сильного завершающего удара справа без вращения.	2		Тренинг	Спортзал	наблюдение, анализ
41		Игры на счет двумя мячами.	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
42		Тактика одиночной игры с противником.	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
43		Особенности парных игр.	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
44		Тактика смешанных игр.	2		Тренинг	Спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
45		Судейская практика	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
46		Судейская практика	2		Тренинг	Спортзал	игра, наблюдение, анализ
		Итого	72				

3. Условия реализации программы:

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале.
Для реализации программы имеется следующее оборудование:
Теннисный стол,

Теннисные мячики,
Теннисная сетка,
ракетки,
трешировочная стена,
гимнастические скамейки,
скакалки.

учебно-методическая литература по настольному теннису.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие средства обучения:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером приемов исполнения);
- практические (тренировочные упражнения) ;
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи);

4. Формы аттестации:

- аналитический материал (диагностика знаний),
- журнал посещаемости,
- методические разработки (тестирование, беседа),
- фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных:

- открытое занятие,
- эвристическая беседа,
- фото

5. Оценочные материалы

Достижение учащимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

Вводная диагностика - выявление исходного уровня состояния учащихся;

Промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

Итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий учащимися;

диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);

участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях ;

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала учащимися разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных занятий в детских объединениях.

Для учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся».

6. Методическое обеспечение

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Формой организации образовательного процесса является групповой психологический тренинг.

Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- игра,
- психологические упражнения
- наблюдение,

Педагогические технологии:

- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающие технологии

7. Список литературы:

1. «Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979 г
2. «Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.
3. «Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс»2002
4. «Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000
5. «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе».А.А.Индин
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;
7. «Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индин
8. Журнал «Физическая культура»;1-2006.