

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНО
Методическим советом МБОУ СОШ № 5
Протокол № 17
« 31 » 402 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составил:
педагог дополнительного образования
Мищенко Л.С.

Дивногорск
2021

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – настольный теннис) и призвана осуществлять исключительно важные функции в формировании подрастающего поколения:

- создавать эмоционально значимую среду для развития детей и подростков и переживания ими «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условия

общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по волейболу.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В секцию по настольному теннису могут заниматься учащиеся от 10 до 15 лет.

Наполняемость групп: 1 года обучения – 15 человек,

2 года обучения – 12 человек,

3 года обучения – 10 человек.

Предполагаемый состав групп:

1 года обучения – возраст обучающихся 10 – 11 лет; 2 года обучения – 12 – 13 лет;

3 года обучения – 14 – 15 лет.

Условия приема детей - прием детей первого года обучения проходит без предварительного отбора, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом; в группы второго и третьего года обучения зачисляются учащиеся, сдавшие после первого года обучения контрольные нормативы.

Срок реализации программы 3 года.

Объем учебных часов:

1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 210 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 210 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с индивидуальной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных совместно с педагогом дополнительного образования.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Цель программы: развитие физических качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- укреплять здоровье обучающихся и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества, чувство самостоятельности и ответственности.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Содержание программы, 1 год обучения.

Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теория:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практика:

Атака, контратака. Подача мяча.

Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теория:

Теоретические примеры.

Практика:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

Индивидуальная подготовка

Теория:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практика:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

Игры на счёт

Теория:

Правила игры.

Практика:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Простые упражнения по элементам

Теория:

Совершенствование подач и их приёма.

Практика:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Контроль нормативов физического развития

Теория:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практика:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

Тактическая подготовка

Теория:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практика:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

Техническая подготовка

Теория:

Основные принципы выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практика:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

Игровая подготовка

Теория:

Игры на счёт. Парные игры.

Практика:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг.

Теория:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практика:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Индивидуальная работа

Теория:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практика:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3 год обучения.

Тактическая подготовка

Теория:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практика:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

Техническая подготовка

Теория:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практика:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

Игровая подготовка

Теория:

Игры на счёт. Парные игры.

Практика:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг.

Теория:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практика:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Индивидуальная работа

Теория:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практика:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Планируемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса.

Сформируют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Сформируют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Сформируют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- освоят технику накатов, подрезок, подач;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	1 год обучения	140	45	95	Зачет в форме спарринг игры и сдачи контрольных нормативов
2.	2 год обучения	210	70	140	Зачет в форме спарринг игры и сдачи контрольных нормативов
3.	3 год обучения	210	60	150	Зачет в форме спарринг игры и сдачи контрольных нормативов

Условия реализации программы

Реализации дополнительной образовательной программы осуществляется посредством:

- учебно-тренировочным процессом в соответствии календарного учебного графика;
- сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся 1 раз в год;
- контрольных, товарищеских спарринг игр, участия в городских соревнованиях в зачет ШСЛ и Спартакиады школьников.

Материально-техническое обеспечение:

Здание МБОУ СОШ №5 расположено по адресу: 663091, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Чкалова, 48, 3-этажное, нежилое, общая площадь 2757,5 м², в оперативном управлении.

Назначение оснащённых зданий, помещений - учебные, помещения для занятий физической культурой и спортом, общей площадью 216,18 м².

Для реализации программы необходимы:

	Столы теннисные	3 штуки
	Ракетки для настольного тенниса	16 штук
	Шарики для настольного тенниса	40 штук
	Скакалки	30 штук
	Мячи набивные (масса 1-3 кг)	8 штук
	Коврики гимнастические	30 штук
	Гантели различной тяжести	20 штук

- спортивный зал, оборудованный для занятий настольным теннисом.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в области физической культуры и спорта 40 лет, образование – высшее педагогическое, высшая квалификационная категория.

Формы аттестации и оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия, инвентарь	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - онлайн спортивные уроки.	- скакалки; - секундомер; - гимнастические скамейки и стенка; - медицинболы; - ракетки, мячи для настольного тенниса.	Контрольные нормативы по ОФП
3. Техническая и тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - индивидуальные занятия; - спарринг игры; - тестирование.	- литература по теме; - видеофильмы; - DVD; - слайды; - презентации; - показ упражнений и технических приемов; - карточки с заданием.	- теннисные столы; - ракетки, мячи для настольного тенниса; - секундомер; - гимнастические скамейки и стенка; - резиновые амортизаторы.	Контрольные нормативы по СФП
4. Игры на счет	Практикум: - спарринг - тренировки; - занятие фронтальным методом; - индивидуальные занятия; - тестирование; - соревнования; - турниры.	- литература по теме; - слайды; - просмотр видеоматериалов; - DVD; - презентации; - карточки с заданием.	- теннисные столы; - ракетки, мячи для настольного тенниса; - секундомер.	Контрольные нормативы. Спарринг игры.
5. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; - соревнования.	- карточки с заданием.	- скакалки; - секундомер; - ракетки, мячи для настольного тенниса;	Контрольные нормативы. Помощь в судействе.

Рабочая программа первого года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика
---	-------------------	--------	----------

1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	14	14
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-
2.	Правила распорядка.	2	-
	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2
	Техника передвижений у стола, координация.	2	4
	Точность попадания, техника.	2	2
	Атака, контратака.	2	4
	Подача мяча	2	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	17
	Удар справа, удар слева.	2	2
	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2
	Тактические приёмы и комбинации.	2	4
	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4
	Теоретические примеры.	2	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
4.	Индивидуальная подготовка.	5	9
	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3
	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6
5.	Игры на счёт.	5	27
	Правила игры (теория).	4	-
	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10
	Имитация ударов на столе.	2	2
	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4
	Совершенствование подач и их приёма.	1	3
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17
	Сдача нормативов.	1	1
	Тесты игровые.	1	1
	Индивидуальная работа.	0	14
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
8.	Промежуточная аттестация	1	1
	ИТОГО:	45	95

Рабочая программа второго года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика
1	Тактическая подготовка.	20	24
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5
	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6
	Имитационные упражнения.	2	4
	Активный приём подачи накатом.	3	5
	Подрезка мяча справа и слева.	4	4
2.	Техническая подготовка.	15	25
	Восемь принципов выполнения удара.	3	7
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7
	Стойка. Координация у стола.	3	3
	Перемещение у стола.	3	1

	Точность попадания. Техника.	3	7
3.	Игровая подготовка.	10	30
	Игры на счёт.	5	15
	Парные игры.	5	15
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	12	30
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	14
	Комбинированные серии ударов	5	14
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	2
5.	Индивидуальная работа.	11	29
	Индивидуальная короткая подача.	5	14
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	14
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
6.	Промежуточная аттестация	2	2
	ИТОГО:	70	140

Рабочая программа третьего года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика
1.	Тактическая подготовка.	15	30
	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	8
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	7
	Активный приём подач «накатом».	4	7
	Имитационные упражнения.	2	7
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
2.	Техническая подготовка.	11	32
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7
	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	8
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8
	Восемь принципов выполнения удара.	2	8
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
3.	Игровая подготовка.	11	35
	Игры на счёт.	5	17
	Парные игры.	5	17
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	11	34
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	17
	Комбинированные серии ударов.	5	16
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1
5.	Индивидуальная работа.	10	15
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	18
	Судейская практика	4	16
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1
6.	Промежуточная аттестация	2	2
	ИТОГО:	60	150

Список литературы

А.Н. Амелин, Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.

Г.Барчукова, Настольный теннис. М, 2014 г.

В.Д. Ковалёв, Спортивные игры. Москва 2014 г.

Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.