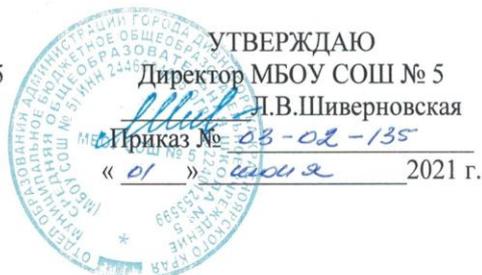


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

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 подач, 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.