

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Артемовского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 33
_____ Паршина И.В.
«28» августа 2023г.

«Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Травкин Иван Владимирович,
учитель физической культуры

г. Артем, 2023г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. В ходе работы будут задействованы интернет уроки и просмотры тренировок на Ютуб канале. Обмен опыта через программу ZOOM и Skype с другими командами путем общения и просмотра тренировки.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-15 лет МБОУ СОШ №33 не имеющих медицинских противопоказаний.

Наполняемость 15-20 человек в группе.

Особенности организации образовательного процесса:

- режим занятий: вторник 12:45-13:25
- Срок реализации программы 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию школьников 10-15 лет, посредством овладения ими основами игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Развивающие:

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

Обучающие:

- Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- Научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- ознакомление с основными задачами физической культуры и спорта в России;
- обучение правилам игры в настольный теннис;
- обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ Ра здела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	1	11	Контрольное упражнение
2	Специально- физическая подготовка	10	1	9	Контрольное упражнение
3	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольное упражнение
4	Тактическая подготовка	5	1	4	Контрольное упражнение
5	Морально-волевая подготовка	2	1	1	Контрольное упражнение
	Итого	34	5	29	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Влияние физической подготовки на базовые занятия настольным теннисом.

Практика:

Упражнение 1. Бег 2—3 раза по 30 м на время.

Упражнение 2. Прыжки в высоту с разбега.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места.

Упражнение 4. Тройной прыжок с места.

Упражнение 5. Прыжок с места на двух ногах — вперед, назад, влево, вправо.

Упражнение 6. Приседания на правой и левой ноге поочередно.

Упражнение 7. Для юношей — подтягивание на гимнастической перекладине, для девушек — сгибание рук в упоре лежа.

Упражнение 8. Прыжки вверх по лестнице на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Упражнение 9. Метание набивного мяча 1 — 2 кг движением, имитирующим «накат» справа.

Упражнение 10. Легкоатлетический кросс на время: юноши на 800 м, девушки — на 500 м.

Упражнение 11. Передвижения в трехметровой зоне в течение одной-двух минут. Спортсмен перемещается вдоль теннисного стола по типу движения челнока, дотрагиваясь рукой то до одного его угла, то до другого.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Значение СФП в подготовке спортсменов. Основы профилактики заболеваемости и травматизма. Основные методики обучения в настольном теннисе.

Практика:

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

3. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Особенности технической подготовки. Понятие о спортивной технике. Значение технической подготовки в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика:

- Атакующий удар справа. Занимающийся должен овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и

средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

- Подставка. Преимущественно для игроков использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку. Овладеть технику удара толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
- Атакующий удар слева. Научить в передвижении удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
- Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
- 5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.
- Подрезка. На основе стабильного владения ударом срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научить изменять направление при подрезке
- Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны.

Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ- спином могут начать овладение ударом накатом слева.

- Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
- Приём поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и.т.д.
- Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
- Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

4. Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Значение тактической подготовки в. Средства и методы обучения тактическим действиям в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис.

Практика:

- подготовленностью игрока,
- подготовленность соперника,
- объективными условиями игры.

При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Базовая тактика:

- Приём мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

- Научить выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
- Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
- Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
- Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.
- Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
- Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
- Захват инициативы через изменение направление и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

5. Раздел: Морально-волевая подготовка

Теория: Практические основы морально-волевой подготовки теннисистов.

Важнейшими задачами волевой подготовки подростка являются:

- научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Практика: Для развития морально-волевых качеств применяется метод круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки состоит из шести серий. В каждой серии до 6-8 упражнений. Каждое упражнение длится 30 секунд, после - 30-ти секундный отдых. После прохождения всех «станций» дважды делается перерыв 10-15 минут, а затем снова выполняется две серии.

В комплекс круговой тренировки входят: подтягивание на перекладине; опускание ног за голову из положения лежа на спине прыжки на возвышение (50-60 см); одновременное поднятие рук и ног; приседания с весом 10-15 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег на месте с высоким подниманием бедра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будет:

- развита потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- сформирована мотивация к систематическим занятиям настольным теннисом;
- развиты морально-волевые качества, дисциплинированность и ответственность;
- развиты коммуникативные навыки и умения действовать в коллективе, лидерские способности.

Метапредметные результаты:

У обучающегося будут развиты:

- основные физические качества;
- мотивация к познанию и творчеству.

Обучающийся приобретет необходимый уровень:

- физической работоспособности;
- технико-тактического мастерства.

Предметные результаты:

Обучающийся будет владеть:

- основами физиологии и гигиены спортсмена, гигиеническими требованиями к питанию, инвентарю и спортивной одежде;

- основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; правилами оказания первой помощи при травмах;
- правилами игры в настольный теннис;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, оснащенный столами для настольного тенниса. Тренажерный зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 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

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия настольным теннисом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно 24

соответствовать требованиям 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Методические пособия;

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://tfr.ru/>
2. <http://uss-tt.ru/>

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий.

Основной показатель освоения программы - это успешное выполнение в течение года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений, контрольных игр, зачета.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. А также для формирования волевых качеств у теннисистов.

В конце изучения каждого раздела программы все учащиеся сдают зачет.

2.3 Методические материалы

Основные формы и методы проведения занятий.

1. *Наглядные*: показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные*: объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседа.

3. *Практические*: повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

Формы проведения занятий: Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности обучающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному элементу.

Поточная — при выполнении подач, нападающих ударов, передач.

Игровая — с помощью, которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		345
Количество недельных часов		1
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.-29.12.
	2 полугодие	09.01.-24.05.
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

2.5 Календарный план воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по 1. Уборке мест занятий после тренировки 2. Участие в субботниках 3. Помощь в оформлении наглядной агитации	В течение года
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов 3. Беседа с детьми по	Сентябрь Ноябрь Январь Март Сентябрь

	<p>профилактике беспризорности</p> <p>4. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</p> <p>5. Поход</p>	
<p>Эстетическое воспитание</p>	<p>1. Посещение учебнотренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований</p> <p>2. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</p> <p>3. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований</p> <p>4. Беседа «Красота тела и души»</p> <p>5. Акция «Теннисисты за здоровый образ жизни»</p> <p>6. Экскурсия</p>	<p>В течении года</p> <p>Апрель В</p> <p>течении года</p>
<p>Безопасность жизнедеятельности</p>	<p>1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале»</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности ПДД</p> <p>3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»</p>	<p>В течение года</p>

	<p>4. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами взрывчатыми веществами</p> <p>5. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду</p>	
Работа с одаренными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях согласно календаря массовых мероприятия (все группы);	В течении года
Работа с родителями	<p>1. Проведение родительского собрания (Все группы);</p> <p>2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)</p>	По необходимости
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2020
3. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2020
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2019
5. Britannica. Настольная иллюстрированная энциклопедия. - М.: АСТ, 2020