

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества
«Радуга» с. Коелга»

Принята на совещании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1

Куц
Елена
Юрьевна

Подписан: Куц Елена Юрьевна
DN: ИНН=740301792900,
СНИЛС=01749020839,
E=raduga_koelga@mail.ru,
C=RU, S=Челябинская область,
L=Коелга, O=""
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ""ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА
ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА ""
РАДУГА"" С. КОЕЛГА""",
G=Елена Юрьевна, SN=Куц,
CN=Куц Елена Юрьевна
Основание: мною рассмотрен
этот документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021-09-17 17:06:30
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Томм Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

В настоящее время настольный теннис как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности программы. В данной программе отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность программы. Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису

способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность - программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель программы: формирование у девочек и мальчиков устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. познакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
3. обучить техническим приёмам;
4. обучить тактическим действиям;
5. научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. развивать совершенствование навыков и умений игры
4. повышение общей физической подготовки

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
4. Воспитать умение работать в группе, команде.
5. Воспитать психологическую устойчивость.
6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Возраст детей. Для реализации данной программы привлекаются девочки и мальчики в возрасте 8 - 15 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских

противопоказаний.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 36 недель, что составляет 144 часа.

Формы обучения. Очная.

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий.

Занятия проходят - 2 раза в неделю. Количество часов в неделю – 4 часа. Академический час - 40 минут и перерывами 10 минут после каждого учебного часа.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты - формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании программы обучающиеся должны знать:

- историю возникновения настольного тенниса как игры;
- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной
- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты - потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД: •учиться работать в коллективе;

•проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности.

В процессе обучения предусматриваются: текущий и промежуточный контроль, итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП (см. Приложение 1), проводимых в начале и конце обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в районных, межрайонных соревнованиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в настольный теннис, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование учебной группы	8		8	
2	Теоретические сведения.	8	8		Устный опрос
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	16,5		16,5	-
4	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	16,5		16,5	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	60	2	58	Устный опрос, участие в соревнования
6	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	33		33	Контрольные упражнения
8	Итоговая аттестация	2		2	Соревнования
	Итого:	144	10	134	

Теоретические сведения

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История возникновения и развития настольного тенниса. История развития настольного тенниса в России. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с теннисными мячами

ОРУ в парах

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки. Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20

м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх- вниз», «Навстречу через сетку»; настольный теннис: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка (ТП) и Тактическая подготовка (ТП)

Теория. Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Значение тактической подготовки в настольном теннисе.

Правила игры в настольный теннис.

Практика.

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча .

Подачи .

Прямые нападающие удары.

Защитные действия.

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя подача мяча с подкруткой

Подача мяча с разной хваткой ракетки

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу с подкруткой

Прием мяча снизу с правым вращением

Прием мяча сверху с нижним вращением

Защитные действия

Тактика подач.

Тактика приема подач.

Тактика приёмов мяча

Командные действия:

Система нападения и защиты в игре 2х2

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика защиты

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты

Групповые действия:

Взаимодействие игроков в защите

Взаимодействие страхующего с нападающим Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Промежуточный контроль и итоговая аттестация

Промежуточный контроль - контрольная тренировка по ОФП в сентябре, декабре со сдачей тестов по ОФП (см. приложение 1).

Итоговая аттестация - участие в соревнованиях по настольному теннису.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка достижений обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов освоения учащимися образовательной программы применяются:

- текущий и промежуточный контроль;
- итоговая аттестация.

Приложение № 1 Тесты по ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз,с,см,м для мальчиков	Количество раз,с,см,м для девочек	Уровень подготовки
Быстрота	Бег 30м	не более 6,7с более 6,9с не более 7,1с	не более 7,3с более 7,5с не более 7,7с	высокий средний низкий
Координация	Прыжки через скакалку(за 45сек)	50раз и более не менее 45раз не менее 40раз	50раз и более не менее 45раз не менее 40раз	высокий средний низкий
Скоростно силовые качества	Прыжки в длину с места	не менее 125см не менее 120см не менее 110см	не менее 120см не менее 115см не менее 105см	высокий средний низкий
	Метание мяча для н. тенниса	не менее 5м не менее 4м не менее 3м	не менее 4м не менее 3м не менее 2м	высокий средний низкий

Наименование технического приема	Кличество ударов	Уровень подготовки
Накат справа по диагонали	30	высокий
	20	средний
	15	низкий
Накат слева по диагонали	30	высокий
	20	средний
	15	низкий
Подача справа/слева подрезкой(в серии из 10 подач)	9	высокий
	8	средний
	7	низкий

Ресурсное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Материально - техническое оснащение программы

1. Спортивный зал
2. Теннисная площадка
3. Теннисная сетка.
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Теннисные ракетки и мячи
7. Свисток судейский

ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 5 - 6 - 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
5. Физическая культура 8 - 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
6. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
7. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин. - Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
5. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2017 г.
6. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке., М., 2017 г.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
8. Энциклопедия «Аванта +», 2016 г.