

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Себеусадская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
педагогическим советом МОУ
«Себеусадская средняя
общеобразовательная школа»
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Себеусадская средняя
общеобразовательная школа»

(подпись) В.В. Николаев
2021 г.
Приказ № 105 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»

Направленность программы: спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок освоения программы: 1 года

Объем часов: 34 ч.

Фамилия И.О. , должность разработчика программы:

Рябчикова Зоя Ивановна, педагог дополнительного образования

д.Себеусад,
2021г.

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1.Краткая характеристика изучаемого предмета
- 1.2.Направленность образовательной программы
- 1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.4.Цель образовательной программы
- 1.5.Задачи образовательной программы
- 1.6.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы отуже существующих образовательных программ
- 1.7.Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы
- 1.8.Сроки реализации программы
- 1.9.Режим занятий
- 1.10.Формы организации занятий
- 1.11.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- 1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

II. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.

- 2.1.Задачи первого года обучения
- 2.2.Учебно-тематический план 1 года обучения
- 2.3.Содержание программы 1 года обучения
- 2.4.Ожидаемые результаты первого года обучения.

III.Методическое обеспечение ДОП.

- 3.1. Методическое обеспечение первого года обучения.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 4.1.Литература для педагога
- 4.2.Литература для обучающихся.

I. Пояснительная записка.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

На сегодняшний день настольный теннис является очень популярным видом оздоровительных занятий, привлекающим детей разного возраста. Занятия настольным теннисом вызывают эмоциональную разрядку, снимают стресс и внутреннее напряжение. Игра происходит на столе размером 2,74 метра (9 футов) на 1,525 метра (5 футов). Высота стола— 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча— 40 мм в диаметре, масса— 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

1.2. Направленность образовательной программы

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

1.4. 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 в городе, 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 программа дополнительного образования Настольный теннис, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.5.Цель образовательной программы

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1.6.Задачи образовательной программы

Задачи:

Образовательные

■ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

■ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

■ обучить учащихся технике и тактике

настольного тенниса.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;

Воспитательные

■ способствовать развитию социальной активности обучающихся:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

■ 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;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Настольный теннис» является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 16 лет.

1.8. Сроки реализации программы

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 10

человек, 2 год обучения - 10 человек,

1.9. Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1 часа, 34 часа в год.

1.10. Формы организации занятий

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, дистанционная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное, дистанционное.

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при

выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

II. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.

2.1. Задачи первого года обучения

- Сформировать представление о настольном теннисе;
- Сформировать представление о физической нагрузке, научиться распределять её;
- Познакомить с правилами игры в настольный теннис;
- Ознакомить с правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Научить проводить специальную разминку для теннисиста;
- Научить основам судейства;
- Развивать координацию, общую выносливость, коммуникабельность обучающихся.

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения 1 часа в неделю (34 часов в год)

№п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»	4	-	4
2.	Общефизическая подготовка	-	5	5
3.	Специальная подготовка	1	5	6
5.	Основы техника игры	1	10	11
6.	Тактика игры	1	4	5
7.	Учебные игры	-	3	3
8.	Общее количество часов в год	7	27	34

2.3. Ожидаемые результаты первого года обучения.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку; узнают правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста Овладеют основами техники настольного тенниса; Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2.4.Контрольно-тематическое планирование первого года обучения.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	
					план	факт
1.	Истории возникновения, развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	Теоретические сведения	1	Текущий		
2.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.	Теоретические сведения	1	Текущий		
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	Теоретические сведения	1	Текущий		
4.	Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.	Теоретические сведения	1	Текущий		
5.	Подвижные игры	Общефизическая подготовка	1	Текущий		
6.	ОРУ	Общефизическая подготовка	1	Текущий		
7.	Бег	Общефизическая подготовка	1	Текущий		
8.	Прыжки	Общефизическая подготовка	1	Текущий		
9.	Метания	Общефизическая подготовка	1	Текущий		
10.	Теория. Физкультура в жизни человека	Специальная Физическая подготовка	1	Текущий		
11.	Практика. Упражнения для развития прыжковой ловкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
12.	Упражнения для развития силы	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
13.	Упражнения для развития выносливости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
14.	Упражнения для развития гибкости	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		

15.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	Специальная физическая подготовка	1	Текущий		
16.	История тенниса и его развитие.	Техническая подготовка	1	Текущий		
17.	Экипировка и площадка для тенниса.	Техническая подготовка	1	Текущий		
18.	Виды вращения мяча. Ракетка	Техническая подготовка	1	Текущий		
19.	Виды хвата ракетки, стойка теннисиста, передвижение теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
20.	Вводный инструктаж по технике безопасности	Техническая подготовка	1	Текущий		
21.	Практическая часть. техника хвата теннисной ракетки	Техническая подготовка	1	Текущий		
22.	Практическая часть. жонглирование теннисным мячом	Техническая подготовка	1	Текущий		
23.	Практическая часть. Стойка и передвижения теннисиста	Техническая подготовка	1	Текущий		
24.	Практическая часть. основные виды вращения мяча	Техническая подготовка	1	Текущий		
25.	Практическая часть. Поддачи мяча: «маятник», «челнок»	Техническая подготовка	1	Текущий		
26.	Практическая часть. удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)	Техническая подготовка	1	Текущий		
27.	Теоретическая часть. Нападение. Защита.	Тактика игры	1	Тестирование		
28.	Виды приемов подачи мяча.	Тактика игры	1	Тестирование		
29.	Комбинации атаки.	Тактика игры	1	Тестирование		
30.	Комбинации защиты.	Тактика игры	1	Тестирование		
31.	Удары атакующие, защитные;	Тактика игры	1	Тестирование		
32-34.	Практическая часть. парные игры	Учебная игра	3	Тестирование		

Календарный учебный график.

№	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Колчество недель\дней\ часов	Год обучения
	1 сентября 2021 г	31 мая 2022 г	Среда - 14.30-15.15	34/1 часа в неделю	1 год

III. Методическое обеспечение ДОП.

3.1 Методическое обеспечение первого года обучения.

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации Учебно воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1.	Общие основы настольного тенниса 1111 и ТБ Правила игры методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3.	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные	
		внутри группы, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Контрольный тест	
4.	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования	
5.	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающей видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования	

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

4.1 Литература для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г. Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективныхсекций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

4.2 Литература для обучающихся.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.