

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное учреждение, осуществляющих обучение, для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом №105»

Принято на заседание
педагогического совета
От «30» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ
«Детский дом №105»
Н.М.Селезнева _____
«30» августа 2021г.



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

Базовый уровень

**Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 5 лет**

Составитель:
Галиханов Р.Г,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2021

Содержание

| | |
|---------------------------------|----|
| Пояснительная записка..... | 2 |
| Учебный план..... | 7 |
| Содержание программы..... | 8 |
| Учебно – тематический план..... | 12 |
| Календарный учебный график..... | 14 |
| Список литературы..... | 15 |
| Приложение..... | 17 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики, укрепления и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники ударов.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков 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 действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель: Развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Общеобразовательные:

- обучать правилам игры в теннис
- обучать основным приемам игры

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость
- развивать быстроту реакции
- совершенствовать координацию и быстроту движений

- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм детей 10–16 лет, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых для изучения выбирается не менее двух видов спорта.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе, городе, проведением турниров среди воспитанников детских домов и школ-интернатов на муниципальном, районном и городском уровне, традициями «Детского дома № 105», материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 5 лет.

Программа рассчитана на возраст детей 10–16 лет.

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор детей и комплектование группы проводится до 10 сентября.

Формы и режим занятий.

Группа комплектуется в количестве не менее 8 человек.

Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа, т.е. 9 академических часов в неделю (342 академических часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 7–10 мин.
- Основная часть – 30–35 мин.
- Заключительная часть – 3–5 мин.

Ожидаемые результаты.

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

По общеобразовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис)

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре

По воспитательному компоненту программы:

- иметь чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- иметь личную дисциплинированность
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, динамика развития, технический зачет, занятые места на соревнованиях.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей воспитанников, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

| № п/п | Тема занятий | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактическое и техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|--------------|---------------------------------|-----------------------|---|--|--|
| 1. | Вводное занятие | Традиционная | Словесный метод (беседа, диалог) | Инструктаж по технике безопасности | Опрос |
| 2. | Выполнение технических приемов | Практическая, тренинг | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения) | Упрощенные и стандартные условия выполнения | Зачет, наблюдение педагога |
| 3. | Товарищеская игра, соревнования | Соревнование | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх |

Обеспечение программы методической продукцией

1. Теоретические материалы – разработки :

- Реферат «Правила личной гигиены спортсмена», пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры «Солнышко»
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Настольный теннис».

Учебный план

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|----------|-------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 3 | --- | 3 | Беседа |
| 2. | Правила игры и содержание инвентаря | 1 | 1 | 2 | Беседа Практическое занятие |
| 3. | Общая физическая подготовка | 8 | 37 | 45 | Беседа Практическое занятие |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 8 | 38 | 46 | Беседа Практическое занятие |
| 5. | Техническая подготовка | 8 | 24 | 32 | Беседа Практическое занятие |
| 6. | Игры с партнером | 24 | 78 | 102 | Беседа Практическое занятие |
| 7. | Игры на счет в парах | 24 | 78 | 102 | Турниры Дружеские встречи |
| 8. | Соревнования | 4 | 6 | 10 | Соревнования |
| | ИТОГО: | 80 | 262 | 342 | |

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы секции на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 x 15 м. и 3 x 10 м., бег на короткие дистанции 20м. и 30м. на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Общеобразовательные технологии.

1. С первых занятий воспитанники приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения
- доступности и наглядности
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками
- сознательности и активности
- взаимопомощи

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. Ознакомление с расписанием занятий. Правила поведения на занятии. ППБ. | 3 | --- | 3 |
| 2. | Правила игры и содержание инвентаря. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена. Практика разновидности вертикальной и горизонтальной хватки. | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитие, составление комплекса упражнений. | 8 | 37 | 45 |
| 4. | Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения развивающие гибкость. Практика упражнений с | 8 | 38 | 46 |

| | | | | |
|----|--|-----------|------------|------------|
| | мячом. | | | |
| 5. | Техническая подготовка. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов. Указания для ведения правильной тактики игры. Практика: различные виды жонглирования мячом. Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Одношажный и двухшажный способ передвижений теннисиста. | 8 | 24 | 32 |
| 6. | Игры с партнером. Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижения. | 24 | 78 | 102 |
| 7. | Игры на счет в парах. Правила игры на счет. Судейские термины. Проведение игр на счет в парах. Турниры. | 24 | 78 | 102 |
| 8. | Соревнования. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. | 4 | 6 | 10 |
| | ИТОГО: | 80 | 262 | 342 |

Календарный учебный график

- количество учебных недель – 38,
- количество учебных дней – 114,
- продолжительность каникул – нет,
- дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2021г. – 15.06.2021г.

Список литературы

Для педагога.

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А.Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н.Романин. – М.:ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю.П. настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра/ Ю.П.Байгулов, - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до...(Твой первый старт) / Л.Балайшите. – М.:ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис / Г.В.Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчуккова, Г.В. Игра, доступная всем / Г.В.Барчукова, С.Д.Шпрах. – М.: Знание, 1991.
8. Барчукова, Г.В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г.В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В.Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.:ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М.:Просвещение, 1987.
12. Воронин, Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е.В.Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. –С.52-54.
13. Голомазов, С.В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С.В. Голомазов, М.Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С.23-26.
14. Ефремова, А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед.наук / А.В. Ефремова ;Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19с.
15. Ефремова, А.В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А.В. Ефремова, А.А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18с.
16. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г.С.Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

17. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры / Г.С.Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
18. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин, О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О.В.Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.

Для воспитанников.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

Список терминологических слов

Способы хватки ракетки

Двумя руками — применяется для выполнения ударов от туловища

Одной рукой — хватка для любых видов ударов

Универсальная — хватка, при которой не меняется положение на ручке ракетки

Континентальная — очень распространенная хватка, эффективная при игре на "быстрых" кортах

Полуконтинентальная (австралийская) — хватка, с небольшими отличиями для ударов справа и слева, подходит для "медленных" кортов

Западная (калифорнийская) — ранее применялась в основном на кортах с твердым покрытием и для ударов справа и слева. В настоящее время рекомендуется для ударов слева

Восточная — хватка, при которой значительно меняется положение руки на ручке ракетки (первоначально применялась при игре на "медленных" кортах)