



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU СОШ № 44
Л.В.Воробьева
Приказ № 199 от 29.08.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
секции настольного тенниса
«Быстрая ракетка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель
Мячков Кирилл Геннадьевич,
педагог дополнительного образования,
I квалификационная категория

г.Реж
2019 г.

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, составлена в соответствии с Федеральным Законом об образовании в РФ от 29.12.2012г. г 273-ФЗ и последующими документами: «Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», положением о структуре и содержании учебной программы.

Программа актуальна в настоящее время, так как способствует выполнению президентской программы по формированию здорового образа жизни среди детей и подростков, приобщение их к занятиям спортом, является социальный заказом муниципального образования.

Настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. Это увлекательная, бесконечно многообразная игра, доступная всем от мала до велика, завоевавшая авторитет не только в России, но и на всех континентах мира.

Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта, где применяется разнообразная техника с богатыми тактическими вариантами, где требуется большая специальная и психологическая подготовка. Настольный теннис требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания. Важной предпосылкой такого прогресса было постоянное совершенствование инвентаря.

На повсеместное широкое развитие настольного тенниса благотворное влияние оказало то, что он остался, несмотря на его сложность, вполне доступным для широких масс. Играя в него, можно легко регулировать физические и нервные нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Это его достоинство - возможность дифференцированного подхода к занятиям - является важной предпосылкой его популярности.

Цель программы:

Создать условия на укрепление здоровья, формировать навыки здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

ЗАДАЧИ:

образовательные задачи:

- совершенствовать технику и тактику игры, формировать игровой стиль;
- создать условия для укрепления здоровья детей;

развивающие задачи:

- Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- Развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

воспитательные задачи:

- Воспитывать волевые качества : настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- Воспитывать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Программа адресована детям (девочкам, мальчикам) от 6 до 18 лет и рассчитана на 204 часа в год.

На данном этапе обучения у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям настольного тенниса, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

- обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота);
- воспитываются морально –волевые качества

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение
- педагогический анализ участия обучающихся в соревнованиях
- активность обучающихся на занятиях
- мониторинг образовательной деятельности обучающихся (тесты)

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- открытое занятие для родителей
- проведение открытого турнира

Методы обучения:

показ, рассказ, объяснение, закрепление приёмов игры, игровые моменты, соревнование, индивидуальная работа.

Ребятам младшего возраста теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

Обратная связь позволяет педагогу получать сведения о ходе процессов усвоения материала каждым обучающимся, она является важнейшим условием управления образовательным процессом.

В ходе занятий педагог постоянно оценивает деятельность обучающихся (качество выполняемых упражнений, точность их исполнения, умение сохранять необходимый темп, культуру взаимоотношений

спортсменов, соблюдение техники безопасности, бережное отношение к оборудованию, самоконтроль спортсмена). Кроме того, нужно обязательно проводить контроль изменения личностных качеств обучающихся, умения применять полученные знания на практике.

Программа предусматривает следующие **формы контроля**:

1. Текущий контроль - используется на каждом занятии - в основном это выражается в проверке определенного умения обучающихся.

2. Тематический контроль - это сдача норм подготовки.

3. Итоговый контроль - это анализ участия в городских соревнованиях. Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на быстроту, силу, ловкость и т.д. или проводится в форме организованных соревнований.

При составлении данной учебной программы за основу взят раздел "Настольный теннис" (Ю.П. Байгулов) из типовой "Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ", Министерство просвещения СССР, - М. Просвещение, 1986.

Однако типовая программа очень узко раскрывает ряд тем, они не отвечают современным требованиям образовательного процесса.

При составлении данной программы были использованы разделы из следующих учебных пособий:

1. Учебная программа. Настольный теннис.- М.: Советский спорт, 2004.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. -М.: Просвещение, 1997.
4. Ормаи Л. Современный настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Пашинин В.А., Амелин А.Н. Настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 2000

**Тематическое планирование
(Модуль 1. Первый год обучения)**

№ уро ка	Тема урока	Количе ство часов	Элементы содержания	По плану	По факту	Примеча ние
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Вводное занятие.» (2 часа)						
1	Техника безопасности	1	Вводная беседа. Как вести себя на занятии.	1		
2	Гигиена и режим дня	1	Беседа. Для чего нужен режим дня. Какая форма нужна для занятий настольным теннисом.	1		
Раздел «Правила игры» (4 часа)						
3-6	Правила игры	4	Теория + практика. Значение правил игры в настольном теннисе	4		
Раздел «Игровые приемы настольного тенниса» (48 часов)						
7-54	Игровые приемы настольного тенниса	48	Игровые моменты с элементами игры в настольный теннис	48		
Раздел «Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа» (74 часа)						
55-128	Основы техники и тактики игры	74	Теория + практика. Показ, объяснение основных ударов в настольном теннисе.	74		
Раздел «Общая и специальная подготовка» (74 часа)						
129-202	Общая и специальная подготовка	74	Практика. Комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты, быстроты реакции, чувства мяча	74		
Раздел «Итоговое занятие» (2 часа)						
203-204	Итоговое занятие	2	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2		

**Тематическое планирование
(Модуль 2. Второй год обучения)**

№ уро ка	Тема урока	Количе ство часов	Элементы содержания	По плану	По факту	Примеча ние
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Вводное занятие.» (2 часа)						
1	Техника безопасности	1	Вводная беседа. Как вести себя на занятии.	1		
2	Гигиена и режим дня	1	Беседа. Для чего нужен режим дня. Какая форма нужна для занятий настольным теннисом.	1		
Раздел «Правила игры» (4 часа)						
3-6	Правила игры	4	Теория + практика. Значение правил игры в настольном теннисе	4		
Раздел «Игровые приемы настольного тенниса» (48 часов)						
7-54	Игровые приемы настольного тенниса	48	Игровые моменты с элементами игры в настольный теннис	48		
Раздел «Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа» (64 часа)						
55-118	Основы техники и тактики игры	64	Теория + практика. Показ, объяснение основных ударов в настольном теннисе.	64		
Раздел «Общая и специальная подготовка» (84 часа)						
119-202	Общая и специальная подготовка	84	Практика. Комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты, быстроты реакции, чувства мяча	84		
Раздел «Итоговое занятие» (2 часа)						
203-204	Итоговое занятие	2	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2		

**Тематическое планирование
(Модуль 3. Третий год обучения)**

№ уро ка	Тема урока	Количе ство часов	Элементы содержания	По плану	По факту	Примеча ние
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Вводное занятие.» (2 часа)						
1	Техника безопасности	1	Вводная беседа. Как вести себя на занятии.	1		
2	Гигиена и режим дня	1	Беседа. Для чего нужен режим дня. Какая форма нужна для занятий настольным теннисом.	1		
Раздел «Правила игры» (4 часа)						
3-6	Правила игры	4	Теория + практика. Значение правил игры в настольном теннисе	4		
Раздел «Игровые приемы настольного тенниса» (38 часов)						
7-44	Игровые приемы настольного тенниса	38	Игровые моменты с элементами игры в настольный теннис	38		
Раздел «Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа» (64 часа)						
45-108	Основы техники и тактики игры	64	Теория + практика. Показ, объяснение основных ударов в настольном теннисе.	64		
Раздел «Общая и специальная подготовка» (94 часа)						
109-202	Общая и специальная подготовка	94	Практика. Комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты, быстроты реакции, чувства мяча	94		
Раздел «Итоговое занятие» (2 часа)						
203-204	Итоговое занятие	2	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2		

Содержание курса (Модуль 1. Первый год обучения)

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена и режим дня.

Теория:

Вводная беседа. Знакомство с обучающимися. Техника безопасности на занятии. Гигиена одежды, обуви. Режим дня. Естественные средства закаливания - вода, прогулки, занятия на воздухе.

Практика:

Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося

Форма контроля: опрос обучающихся.

Правила игры

Теория:

Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Подача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

Практика:

Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис.

Форма контроля: ответы на вопросы по правилам игры, игра на счет.

Игровые приемы настольного тенниса

Теория:

Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

Практика:

Выполнение игровых приемов: "паровозик", "множество мячей", "подвешенный мяч».

Форма контроля: тестирование по правильному выполнению ударов, соревновательный момент

Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа

Теория:

Обучение основам техники игры — хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Техника одношажного способа передвижений и поворотов. Плоский удар - толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Изучение простых подач (слева, справа). Прием подач.

Практика:

Исходная игровая стойка. Различные виды жонглирования. Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Плоский удар - толчок (слева, справа). Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым партнером (педагогом). Многократное повторение ударного движения на разных скоростях. Игра на столе с партнером одним видом удара (только справа, только слева), а затем сочетание ударов.

Простые подачи. Прием подач. Простейшие виды поворотов. Свободная игра разными ударами на столе. Тренировка - турнир.

Индивидуальная работа.

Тренировка ударов с множеством мячей. Тренировка ударов, подач на столе со щитом. Имитация перемещений с имитацией ударов. Ловли мяча на ракетку с лёта, с отскока.

Форма контроля: тестирование по технико–тактической подготовленности, соревнования

Общая и специальная подготовка

Практика:

Блок упражнений для развития ловкости, блок упражнений для развития быстроты, блок упражнений для развития быстроты реакции, блок упражнений для развития чувства мяча

Форма контроля: тестирование по общей и специальной подготовке

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

Содержание курса (Модуль 2. Второй год обучения)

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена и режим дня.

Теория:

Вводная беседа. Знакомство с обучающимися. Техника безопасности на занятии. Гигиена одежды, обуви. Режим дня. Естественные средства закаливания - вода, прогулки, занятия на воздухе.

Практика:

Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося

Форма контроля: опрос обучающихся.

Правила игры

Теория:

Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Подача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

Практика:

Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис. Судейство личных встреч

Форма контроля: ответы на вопросы по правилам игры, игра на счет

Игровые приемы настольного тенниса

Теория:

Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

Практика:

Выполнение игровых приемов: «Солнышко» (разные варианты), "паровозик", "множество мячей".

Форма контроля: тестирование по правильному выполнению ударов, соревновательный момент.

Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа

Теория:

Обучение основам техники игры — хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Плоский удар - толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Подрезка справа (слева). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Накат. Начальное положение рук, ног, туловища, предплечья, плеча, ракетки при накате справа (слева). Поддачи с верхним, нижним вращением. Прием подач. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Практика:

Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, на половинке стола, приставленной к стене, при игре с партнером. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа). Поддачи с верхним, нижним вращением. Прием этого вида подач. Игра на счет разученными ударами. Тренировка–турнир.

Индивидуальная работа по освоению ударов и подач, работа с БКМ

Форма контроля: тестирование по технико-тактической подготовленности, участие в соревнованиях.

Общая и специальная подготовка

Практика:

- блок упражнений для развития ловкости:
ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в сторону, прыжки в разных направлениях). Прыжки со скакалкой с изменением темпа. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: ходьба, бег, прыжки боком, на одной ноге. Изменение условий выполнения упражнения: изменение скорости игры в настольный теннис, разные партнеры
- блок упражнений для развития быстроты:
прыжки вверх. Удары в игре у стола по коротким/высоким/ мячам.

Развитие способности к высокому темпу: прыжки через скамейку вперед-назад, влево - вправо.

- блок упражнений для развития быстроты реакции:
реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов
Реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.
- блок упражнений для развития чувства мяча
Упражнения на точность многократного выполнения технических приёмов. В одном направлении, в одном темпе, из одной зоны.
Форма контроля: тестирование по общей и специальной подготовке

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

Содержание курса (Модуль 3. Третий год обучения)

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена и режим дня.

Теория:

Вводная беседа. Знакомство с обучающимися. Техника безопасности на занятии. Гигиена одежды, обуви. Режим дня. Естественные средства закаливания - вода, прогулки, занятия на воздухе.

Практика:

Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося
Форма контроля: опрос обучающихся.

Правила игры

Теория:

Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Поддача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

Практика:

Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис. Судейство личных встреч

Форма контроля: ответы на вопросы по правилам игры, игра на счет

Игровые приемы настольного тенниса

Теория:

Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

Практика:

Выполнение игровых приемов: «Солнышко» (разные варианты), "паровозик", "множество мячей".

Форма контроля: тестирование по правильному выполнению ударов, соревновательный момент.

Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа

Теория:

Обучение основам техники игры — хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Плоский удар - толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Подрезка справа (слева). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Накат. Начальное положение рук, ног, туловища, предплечья, плеча, ракетки при накате справа (слева). Поддачи с верхним, нижним вращением. Приём подач. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Практика:

Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, на половинке стола, приставленной к стене, при игре с партнером. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа). Поддачи с верхним, нижним вращением. Прием этого вида подач. Игра на счет разученными ударами. Тренировка–турнир.

Индивидуальная работа по освоению ударов и подач, работа с БКМ

Форма контроля: тестирование по технико-тактической подготовленности, участие в соревнованиях.

Общая и специальная подготовка

Практика:

- блок упражнений для развития ловкости:
ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в сторону, прыжки в разных направлениях). Прыжки со скакалкой с изменением темпа. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: ходьба, бег, прыжки боком, на одной ноге. Изменение условий выполнения упражнения: изменение скорости игры в настольный теннис, разные партнеры
- блок упражнений для развития быстроты:
прыжки вверх. Удары в игре у стола по коротким/высоким/ мячам.
Развитие способности к высокому темпу: прыжки через скамейку вперед-назад, влево - вправо.

- блок упражнений для развития быстроты реакции:
реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов
Реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.
- блок упражнений для развития чувства мяча
Упражнения на точность многократного выполнения технических приёмов. В одном направлении, в одном темпе, из одной зоны.
Форма контроля: тестирование по общей и специальной подготовке

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны иметь представление о:

- технике безопасности на занятии;
- гигиене и режиме дня, их значении в жизни спортсмена;
- правилах игры;
- значении игровых приемов;
- правах и обязанностях участника соревнований.

Обучающиеся должны овладеть умениями:

- выполнять простейшие удары;
- выполнять простейшие подачи;
- играть на счет с соперником с применением правил игры;
- делать разминку во время занятия и перед соревнованием;
- применять игровые приемы на занятии;
- с уважением относиться к другим членам коллектива;
- быть организованными, требовательными к себе.

Обучающиеся должны владеть:

- учебно – познавательной компетенцией (самооценка учебно – познавательной деятельности).
- коммуникативной компетенцией (навыками работы в группе)

Учебно-методическое пособие

Оборудование:

1. Теннисные столы
2. Сетки, крепления к ним
3. Ракетки для игры в настольный теннис
4. Накладки
5. Резиновый клей, растворитель
6. Мячи для игры в достаточном количестве
7. Специальное освещение над столами
8. Затемнение окон
9. Тренажер "колесо" для отработки ударов
10. Тренажер для отработки атакующих ударов
11. Часы с секундной стрелкой
12. Одноразовые тарелочки из фольги
13. Скакалки
14. Скамейки

Аннотация

Программа адресована педагогам дополнительного образования

Цель программы:

Создание условий на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- использование методов и приёмов, способствующих совершенствованию техники и тактики игры, формирование игрового стиля;
- создание условий для укрепления здоровья детей;

Развивающие задачи:

- развитие специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развитие интеллектуальных способностей через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитательные задачи:

- воспитание волевых качеств: настойчивости, смелости, упорства, терпеливости.
- воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности

Содержание курса включает следующие основные темы:

1. Основы техники и тактики игры.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Игровые приемы настольного тенниса.
4. Правила игры
5. Техника безопасности, гигиена и режим дня.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста

Программа посвящена одной из самых популярных игр среди детей и подростков - настольному теннису и решает одну из актуальных проблем сегодняшнего дня - формирование здорового образа жизни, приобщение к систематическим занятиям спортом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Воробьева Лариса Викторовна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022