

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Федоровича Нестерова»
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Н.В.Стёпкина
Приказ № 22
от «21» 08 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 9 -17 лет

Срок реализации: 1 год (54 часа)

Автор – составитель:
Белкин Артём Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008, с санитарно-эпидемиологическими нормативами СанПиН 2.4.2.1178 – 02, в соответствии с Постановлением Главного Государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3); Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Уставом общеобразовательного учреждения, на основе программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

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.

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 укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы, новизна.

заключаются в том, что она разработана для учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний, и помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

Адресат программы – Программа адресована детям от 9 до 17 лет. Для обучения принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение. Наполняемость групп может составлять до 15 человек.

Объем программы, срок освоения – программа рассчитана на 1 год обучения, 54 часа в год,

Формы обучения очная

Уровень программы стартовый.

Особенности организации образовательного процесса:

формы реализации образовательной программы – традиционная. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. Возможно использование дистанционных технологий.

Организационные формы обучения Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Режим занятий – Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 занятию продолжительностью 1,5 часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Цель: создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.
- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.
- 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.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение. Правила безопасности	1,5	1,5	-	
1.	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1.5	1.5	-	Тестирование
	Раздел 2 Основы техники и тактики игры.	52.5	20,5	32	
2.	Стойка игрока. Держание ракетки.	1,5	0,5	1	Тестирование
3.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
4.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
5.	Упражнения у стены с ракеткой.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная

					аттестация
6.	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
7.	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
8.	Подача подставкой. СФП	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
9.	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
10.	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
11.	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
12.	Атакующие удары по диагонали.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
13.	Упражнения на развитие гибкости.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
14.	Подачи мяча.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
15.	Прыжковые упражнения.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
16.	Броски набивных мячей из различных исходных положений	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
17.	Игра в защите. ОФП	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
18.	Тактические схемы. Одиночные игры.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
19.	Подача мяча «накатом».	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация

	Подвижные игры				аттестация
20.	Подача мяча «подрезкой».	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
21.	Учебная игра в различных направлениях	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
22.	Учебные игры с использованием изученных технических приемов	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
23.	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
24.	Упражнения для совершенствования подач мяча	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
25.	Игра на счет различными ударами.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
26.	Прыжковые упражнения.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
27.	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
28.	Удары «накатом» слева направо	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
29.	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	1.5	0,5	1	
30.	Удары «накатом» справа налево	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
31.	«Срезка» справа. СФП	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
32.	Применение приема «срезка» в игре.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
33.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация

					аттестация
34.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1.5	0,5	1	Учебная игра, промежуточная аттестация
35.	Учебные игры с заданиями	1.5	0,5	1	Учебная игра, итоговая аттестация
36.	Соревнования в группах	1.5	0,5	1	Соревнование
1.	Итого:	54	22	32	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Введение. Правила безопасности»

Тема. История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Теория Знакомство с правилами техники безопасного поведения во время игры и тренировок

Раздел 2 Основы техники и тактики игры.

Тема. Стойка игрока. Держание ракетки.

Теория Позиции (позы) игрока для выполнения различных ударов, стойки для приема подач и стойки при выполнении своих подач. Характер стоек. Способы держания ракетки, отличие друг от друга, положение кисти по отношению к граням ручки ракетки.

Практика. Игровые стойки. Отрабатывание техник стойки игрока. Обучение трем способам держания ракетки.

Тема Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки

Теория. Техника подбрасывания мяча на ракетку и подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

Практика. Практическое набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки

Тема Упражнения у стены с ракеткой.

Теория. Техника упражнения.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Подвижные игры с мячом и ракеткой

Теория. Эстафеты с мячом. Правила проведения

Практика. «Эстафеты с мячом и ракеткой»

Тема. Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.

Теория. Различные варианты челночного бега. Челночный бег. Виды и техника бега. Плюсы и минусы. Особенности.

Практика. Челночный бег

Тема. подача подставкой. СФП

Теория. Основные направления игры - азиатское и европейское. Способы держания ракетки или хватки. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования

Практика. Практические тренировки.

Тема Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.

Практика. Тренировочная игра

Тема. Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.

Практика. Тренировочная игра.

Тема. Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.

Практика. Упражнения для отработки ударов и перемещений на тренировке.

Тема. Атакующие удары по диагонали.

Теория. Удары справа и слева для начинающих.

Практика. Упражнение «Удары по диагонали» на площадке. Совершенствование ударов справа и слева для начинающих.

Тема. Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.

Теория. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений.

Практика. Сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а так же с гимнастическими палками, веревками, скакалками.

Тема. Поддачи мяча.

Теория. Техника подач мяча.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Прыжковые упражнения.

Теория. Прыжки, выполняемые из различных исходных положений, различными способами.

Техника прыжка — последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз): подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений.

Тема Броски набивных мячей из различных исходных положений.

Практика. Перебрасывание набивного мяча одной рукой над головой и ловля его другой рукой.

Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, а затем левой рукой на дальность. По 5–6 бросков каждой рукой. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками

Тема Игра в защите. ОФП

Теория Тактика игры в защите. Виды защитной тактики: против нападающего и против защитника.

Практика. Тренировочные упражнения

Тема Тактические схемы. Одиночные игры.

Теория. Тактика (или план ведения) одиночной игры. Основные принципы: 1) измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке; 2) заставить его ошибаться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения; 3) постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Практика. Тренировочные одиночные игры

Тема Поддача мяча «накатом». Подвижные игры

Теория. Классификация ударов. Виды в зависимости от типа вращения: верхнее вращение и нижнее вращение. Мы будем рассматривать.

Практика. Удары с верхним вращением, потому что они наиболее популярны и важны для создания атакующего стиля у игрока

Тема Поддача мяча «подрезкой».

Теория Основные приёмы игры: техника выполнения удара подрезкой

Практика. Тренировочная игра

Тема Учебная игра в различных направлениях

Практика. Учебная игра.

Тема Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Практика. Учебные тренировочные игры.

Тема. Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.

Теория. Методика обучения технике бега на средние дистанции

Практика. Тренировочный бег на средние дистанции. Как научиться бегать быстро дистанцию в 100 метров и как её пробежать правильно

Тема Упражнения для совершенствования подач мяча.

Теория Упражнения для совершенствования подачи в волейболе

Практика. Поддача мяча в стену, изменяя расстояние до нее. Поддача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку). Поддача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров. Поддача мяча

через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров. Поддача в определенную зону, по заданию тренера. Поддача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

Тема Игра на счет различными ударами.

Теория. Различные тактические варианты розыгрыша очка.

Практика. Смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий

Тема Прыжковые упражнения.

Теория. Техника прыжка — последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз): подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема. Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин

Теория. Методические рекомендации

Практика. «Подвижные игры с мячом»

Тема Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры

Теория Накат слева (или же бэкхенд, англ. backhand — наотмашь) — один из основных игровых элементов в настольном теннисе, вызывающий, как правило, больше трудностей у новичков, чем его аналог справа.

Практика. Надлежащая отработка, грамотная корректировка ошибок во время имитации и спаррингов.

Тема. Удары «накатом» справа налево

Теория. Накат справа. Техника выполнения.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема «Срезка» справа. СФП

Теория Технические приемы с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча)

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Применение приема «срезка» в игре.

Теория. Выполнение упражнений с соблюдением тактических требований

Тема Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема. Учебные игры с заданиями

Практика. Игровые приемы тенниса.

Тема. Соревнования в группах

Теория. Разбор допущенных ошибок

Практика. Игровые соревнования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
37.	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1,5		
38.	Стойка игрока. Держание ракетки.	1,5		
39.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1,5		
40.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1,5		
41.	Упражнения у стены с ракеткой.	1,5		

42.	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1,5		
43.	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1,5		
44.	Подача подставкой. СФП	1,5		
45.	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1,5		
46.	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений	1,5		
47.	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1,5		
48.	Атакующие удары по диагонали.	1,5		
49.	Упражнения на развитие гибкости.	1,5		
50.	Подачи мяча.	1,5		
51.	Прыжковые упражнения.	1,5		
52.	Броски набивных мячей из различных исходных положений	1,5		
53.	Игра в защите. ОФП	1,5		
54.	Тактические схемы. Одиночные игры.	1,5		
55.	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	1,5		
56.	Подача мяча «подрезкой».	1,5		
57.	Учебная игра в различных направлениях	1,5		
58.	Учебные игры с использованием изученных технических приемов	1,5		
59.	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1,5		
60.	Упражнения для совершенствования подач мяча	1,5		
61.	Игра на счет различными ударами.	1,5		
62.	Прыжковые упражнения.	1,5		
63.	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	1,5		
64.	Удары «накатом» слева направо	1,5		
65.	Удары «накатом» слева направо. Подвижные	1,5		

	игры			
66.	Удары «накатом» справа налево	1,5		
67.	«Срезка» справа. СФП	1,5		
68.	Применение приема «срезка» в игре.	1,5		
69.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1,5		
70.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1,5		
71.	Учебные игры с заданиями	1,5		
72.	Соревнования в группах	1,5		

Планируемые результаты

Личностные результаты

Учащиеся будут стремиться:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживать;
 проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся будут способны:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять технические действия настольного тенниса,
применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь

Сетка для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Стол настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

маты гимнастические;

стенка гимнастическая;

перекладина навесная;

палки и обручи гимнастические;

скакалки;

мячи набивные;

спортивный зал;

спортивные тренажеры

Видеофильм «Значение специально физической подготовки для учащихся».

.Видеоролик «Физическая культура и спорт в России».

<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>

http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php

Список литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.