

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«04» июня 2018 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н.Андреева
«04» июня 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст учащихся: 5-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Меляник Я.Т.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008), требованиями СанПиН, Уставом МАУДО «ДТД и М» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучение детей 5-14 лет. Срок реализации программы – 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день (144 часа в год). Общее количество часов на освоение программы – 416 ч. Программа адаптирована к условиям работы в Дворце творчества. В программе представлены цели и задачи работы, тематика занятий по технической, тактической, физической, теоретической подготовке, распределение времени на перечисленные темы в течение учебного года.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Настольный теннис, как спортивная игра, представляет собой эффективное средство всестороннего физического развития. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и детей дошкольного возраста.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры настольный теннис определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

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 детей 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, чёткости ударов и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности,

действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для развития у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха и неудачи.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся 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, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

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

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, гибкость;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни среди подростков, а также профилактика вредных привычек;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма проведения занятий: групповая.

Виды занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: основной показатель обучения игре настольного тенниса - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла (2 – 3 раза в год).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года:

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 безопасного 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 и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о современном настольном теннисе;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники и тактики настольного тенниса;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- приобретут опыт общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма учеников стрессовым ситуациям.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения является 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Те ма №	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практ	всего
	I период (аудиторный)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале настольного тенниса.	2		2
2	Краткий обзор истории развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса.	2		2
3	Упражнения подводящие к освоению техники настольного тенниса.	1	5	6
4	Удары с отскока. Толчок слева с отскока на месте.		6	6
5	Срезка справа с отскока на месте.		4	4
6	Срезка слева с отскока на месте.		6	6
7	Движения с мячом и без мяча.		2	2
8	Сочетание ударов справа и слева срезкой с отскока у стены.		4	4
9	Развитие координационных способностей.		6	6
10	Промежуточное тестирование.		2	2
11	Удары с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с перемещением.		6	6
12	Закрепление знаний правил игры на счет. Правила подачи.	1	1	2
13	Удар срезкой справа с перемещением вдоль стола.		6	6
14	Удар срезкой с перемещением вперед-назад.		6	6
15	Удары срезкой слева с перемещением вдоль стола.		6	6
16	Удары срезкой справа и слева в сочетании.		8	8
17	Основные стойки и способы перемещения теннисиста.		4	4
18	Работа ног теннисиста при ударах справа с передвижением.		6	6
19	Работа ног при ударах справа и слева в движении.		4	4
20	Развитие скоростных и координационных способностей.		6	6
21	Понятие о счете в настольном теннисе. Правила начисления очка.	1	1	2
22	Игры на счет.		6	6

23	Удары срезкой и откидкой слева.		6	6
24	Подача. Прием подач.	1	5	6
25	Совершенствование ударов срезкой справа и слева.		4	4
26	Накат справа.		6	6
27	Накат слева.		6	6
28	Совершенствование подач, накатов, срезов и откидок.		4	4
29	Удары накатом с разной траекторией полета мяча.		4	4
30	Соревновательные игры со счетом.		4	4
31	Промежуточное тестирование и подведение итогов за I год обучения		2	2
	Итого:	8	136	144
	II период (внеаудиторный)			
	Самоподготовка:			
	- ОРУ, бег, прыжки		16	16
	- упражнения для развития силы		12	12
	- упражнения для развития гибкости		10	10
	- упражнения для развития выносливости		12	12
	- упр. для развития прыжковой ловкости		7	7
	- упр. с теннисным мячом у стенки, имитация, жонглирование		7	7
	Итого:		64	64
	Всего:	8	200	208

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Те ма №	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практ	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале настольного тенниса.	2		2
2	Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	2		2
3	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.		4	4
4	Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		6	6
5	Совершенствование подач и приема подач, с дальнейшим розыгрышем очка.		6	6
6	Удары по направлениям.		4	4
7	Удары накатом по прямой и по диагонали.		4	4
8	Понятие длинного и короткого удара.	1	5	6
9	Длинный и короткий удар с отскока.		4	4
10	Совершенствование длинных и коротких ударов по направлениям.		6	6
11	Промежуточное тестирование теннисных навыков.		2	2
12	Понятие о видах вращения мяча при ударах.	1	1	2
13	Крученный удар справа и слева.		6	6
14	Удар подрезкой справа и слева.		4	4
15	Командные соревновательные игры со счетом.		4	4
16	Понятие стабильности и ее роль в игре.	1	1	2
17	Совершенствование стабильности выполнения технических действий.		6	6
18	Игра накатами с акцентом на стабильность.		4	4
19	Игра с заданным направлением удара.		4	4
20	Соревнования (лично-командные).		4	4
21	Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.		6	6
22	Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	1	5	6
23	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку.		6	6

24	Завершающий удар при игре накатами.		6	6
25	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки.		8	8
26	Совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		6	6
27	Атакующий удар справа. Удары с разной траекторией полета мяча.		6	6
28	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		8	8
29	Игры на счет с использованием заданных технических приемов.		4	4
30	Соревнования.		4	4
31	Итоговая аттестация. Тестирование. Подведение итогов обучения.		2	2
	Итого:	8	136	144
	II период (внеаудиторный)			
	Самоподготовка:			
	- ОРУ, бег, прыжки		14	14
	- упражнения для развития силы		12	12
	- упражнения для развития гибкости		11	11
	- упражнения для развития выносливости		13	13
	- упр. для развития прыжковой ловкости		7	7
	- имитация технических приемов и передвижений за столом		7	7
	Итого:		64	64
	Всего:	8	200	208

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование места для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 32 часа

Подвижные игры

ОРУ

- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

4. Техническая подготовка – 29 часов

- Техника хвата теннисной ракетки
- Жонглирование теннисным мячом
- Передвижение теннисиста
- Стойка теннисиста
- Основные виды вращения мяча

- Поддача мяча: «маятник», «челнок»
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 22 часа

- Поддача мяча в нападении
- Приём подач ударом
- Удары атакующие, защитные
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 33 часа

- Парные игры
- «Игра защитника против атакующего»
- «Игра атакующего против защитника»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 29 часов

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

3. Специальная физическая подготовка – 22 часа

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

4. Техническая подготовка – 29 часов

- Поддача мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»
- Удары по теннисному мячу
- Удар без вращения – «толчок»
- Удар с нижним вращением - «подрезка»
- Удар с верхним вращением - «накат»
- Удар «топ-спин» - сверх крученный удар

5. Тактика игры – 23 часа

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Приём подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным

6. Учебная игра – 33 часа

- Игра защитника против атакующего
- Игра атакующего против защитника
- Игра атакующего против атакующего
- Парные игры

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и 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, положения 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 учащегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный 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.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование.
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы – разработки:

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

II. Дидактические материалы:

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

III. Методические рекомендации.

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

Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис.» - М. ФиС. 2017г.
2. Барчуков Г. В. «Настольный теннис для всех.» - М. Дивизион, 2010.
3. Рассел Д. «Настольный теннис на летних Олимпийских играх » -М.:VSD, 2013г.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 2011.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 2010.