

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 55»

УТВЕРЖДЕНО
Директор *И.Ю. Невская*
Приказ от 30.08.2021г №150



Дополнительная образовательная программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Левицкий Богдан Юрьевич,
руководитель кружка

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МОУ г.Горловки «Школа №55»
протокол от 30.08 2021 г. № 1

г. Горловка

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена и адаптирована для проведения занятий кружка «Настольный теннис» в МОУ г.Горловки «Школа №55» на основе программы «Программа кружковой работы. Настольный теннис. Костюк Елена Анатольевна, учитель физической культуры высшей категории, учитель-методист Иловайской общеобразовательной школы № 12 имени М.Толстых Донецкой Народной Республики. Донецк 2018г. 44 с ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Образовательный процесс программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи, утверждённая приказом министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Министерства молодёжи, спорта и туризма от 22 июня 2015 г. № 94.
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815.
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 года № 832.
- Требования к программам дополнительного образования детей, утверждённые приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утверждённый приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26 июля 2016 г. № 793.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Направлена на укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и спортивно-силовых качеств). Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности при освоении профессии и ведение здорового образа жизни будущего поколения Республики. Воспитание личных морально-волевых и нравственных качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГФСК «ГТО ДНР». Подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для младших школьников. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, чтобы методически грамотно выстроить инструментарий обучения настольному теннису, вооружить педагогов четко определенными критериями, этапами и направлениями преподавания данного вида спорта. Программа и средства её реализации рассчитаны на детей, которые не обладают природными данными для занятий спортом, поэтому и не проходят отбор в детско-юношеские спортивные школы. Но они имеют желание заниматься и развиваться. Программа поможет детям, у которых есть проблемы с адаптацией в коллективе: в общении, в межличностных отношениях, конфликтности. Дети с заниженной самооценкой формируют уверенность в себе, выдержку, дисциплинированность. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажеров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Цель и задачи дополнительной программы.

Цель – формирование всесторонне физически развитой личности, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Формирование интереса и навыков игры в настольный теннис

Задачи

Образовательные:

- формирование у обучающихся системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области настольного тенниса;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- обучение совместному разбору игр, выработке навыков судейства теннисной игры.

Развивающие:

- развитие специальных способностей (гибкость, быстроту, ловкость) ;
- развитие психофизические качества и способности обучающихся;
- выработка у обучающихся навыков организации самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитывающие

- воспитание у детей интереса и любви к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности.
- воспитание качеств: воля, смелость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;

Оздоровительные

- знать естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- оздоровлять организм

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Занятия в кружке имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для зачисления в кружке. На занятиях в кружке «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа ориентирована на разновозрастный коллектив. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 лет до 14 лет.

Группа наполняется согласно документам руководящих органов образования, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования. Количество учащихся в группе может меняться в зависимости от обеспечения санитарно-гигиенических норм, материально-технического обеспечения. Учащиеся принимаются в кружок, секцию по своему желанию, письменному заявлению родителей о приеме в кружок, после медицинского обследования по справке врача. В первый год обучения с 01 по 15 сентября осуществляется прием обучающихся в секцию, формируются группы.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на 3 года обучения – 70 часов в год (2 часа в неделю).

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, индивидуальная, фронтальная. Основная форма обучения – групповые занятия (тренировки), на которых происходит формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений. Учебный процесс может быть ускорен или замедлен по отдельным его направлениям. Ритм обучения зависит от одаренности и способности обучаемого. В процессе занятий сочетаются групповая и индивидуальная работы, в связи с тем, что каждый обучающийся имеет разный темп обучения и разный уровень подготовки. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся с учетом их возрастных физических и психологических особенностей. Форма работы позволяет педагогу обратить внимание на восприятие и индивидуальные особенности каждого обучающегося, а затем на основании проведенного анализа работы, с учетом перечисленного, строить и проводить каждое последующее занятие.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программы обучения теннисной игре обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В работе используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, участие обучающихся в мероприятиях, анализ активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг: анкетирование, самооценка воспитанника.

Виды контроля

В качестве формы контроля используется: начальный, текущий, промежуточный и итоговый.

Начальный контроль осуществляется на первом году обучения в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – упражнения, контрольные испытания.

Текущий контроль происходит на каждом занятии и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения работы. Формы оценки – устный опрос, собеседование с обучающимися, игровые задания.

Промежуточный контроль происходит после изучения основных тем по программе. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения работ при организации соревнований, анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью тестов, игровых, творческих заданий. Они активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Итоговый контроль. В конце каждого учебного года проводится итоговое занятие (турниры, соревнования, открытое занятие), на котором анализируется работа секции за текущий год, планируется деятельность на следующий учебный год.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями (описано в разделе «Методическое обеспечение»). Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания обучающиеся сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП (указано в разделе «Методическое обеспечение»).

Учебно-тематическая план

№ п / п	Название разделов/тем	Количество часов					
		1год		2год		3год	
		Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретическая подготовка.	3	3	2	4	2	4
2	Общая физическая подготовка	2	10	1	11	1	11
3	Специальная и прикладная физическая подготовка	4	12	3	13	2	14
4	Технико-тактическая подготовка	2	12	2	12	2	12
5	Учебные и подвижные игры	2	10	1	11	1	11
6	Контрольные игры и соревнования		12		12		12
	Всего	13	59	9	63	8	64

Содержание программы

1 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Общая характеристика игры. История зарождения и развития настольного тенниса в мире. Основные правила игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование к игре. Основные понятия про личную гигиену во время занятий настольным теннисом. Общая и физическая подготовка теннисиста. Понятие техники и тактики игры.</p>	<p>Учащийся</p> <p>Характеризует историю развития настольного тенниса в мире; инвентарь и оборудование для игры; правила личной гигиены во время и после занятий настольным теннисом; н а з ы в а е т основные правила игры, объективные условия деятельности в игре;</p>

<p align="center">Техническая подготовка</p> <p>Игровая стойка теннисиста, виды хваток ракеток, способы перемещения теннисиста, набивание мяча, выполнение основных технических приемов (подача, толчковые удары, прием подачи); подача: короткая, длинная; удары: накатом справа, слева</p>	<p>Учащийся</p> <p>в л а д е е т основной стойкой игрока, способами перемещения теннисиста: шагами, выпадами; способами хваток ракетки;</p> <p>в ы п о л н я е т набивание мяча на внутреннем и внешнем боках ракетки, подачи: короткую и длинную подачи; удары: накатом слева и справа, толчковые удары и прием мяча с партнером; имитация ударов, сочетание ударов; имитация перемещений с ударом</p>
<p align="center">Тактическая подготовка</p> <p>Выбор позиции, свободная игра на столе, игра на счет из одной или трех партий</p>	<p>Учащийся</p> <p>В ы п о л н я е т свободную игру на столе с различным противником; основные тактические варианты игры</p>
<p align="center">Общая физическая и специальная подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; серию беговых и прыжковых упражнений; подвижные игры; упражнения для развития скорости передвижения.</p>	<p>Учащийся</p> <p>выполняет комплекс ОРУ без предметов и с предметами; специальные беговые и прыжковые упражнения, бег с ускорением, из разных и.п., серию прыжков: в длину с места, с разбега, многоразовые выпрыгивания, со скакалкой; имитацию перемещений и перемещения с ударами за</p>
	<p>определенное время и в ограниченной зоне;</p> <p>владеет элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон), подвижные игры с мячом и без предметов.</p>

2 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
<p align="center">Теоретическая подготовка</p> <p>История развития настольного</p>	<p>Учащийся</p> <p>характеризует историю</p>

<p>тенниса в регионе. Основные этапы развития игры. Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом.</p> <p>Терминология настольного тенниса. Правила и виды соревнований: личные, командные соревнования; по системе выбывания; по круговой системе</p>	<p>развития настольного тенниса в регионе проживания; основные этапы развития настольного тенниса;</p> <p>в л а д е е т знаниями про правила игры и виды соревнований по настольному теннису;</p> <p>в ы п о л н я е т правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>Классификация технических приемов в настольном теннисе. Удары по мячу. Выполнение защитных приемов техники игры: «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»; игры по прямой и диагонали. Подача с нижним вращением мяча.</p>	<p>Учащийся</p> <p>в л а д е е т ударами по мячу; защитными приемами техники игры: «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»;</p> <p>в ы п о л н я е т серию защитных приемов игры по прямой и диагонали; подачи с нижним вращением мяча.</p>
<p>Тактическая подготовка</p> <p>Выбор позиции. Применение изученных ударов против противника: атака на своей подаче, атака на подаче противника.</p>	<p>Учащийся</p> <p>выпол яет выбор позиции в игре с противником; защитные и атакующие удары в игре: при своей подаче, при подаче противника, по прямой из ближней и средней зон</p>
<p>Общая физическая и специальная подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: скакалками, набивными мячами, на гимнастической стенке; в парах;</p>	<p>Учащийся</p> <p>выполняет комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами: скакалкой, набивными мячами, на гимнастической стенке; упражнения</p>

<p>упражнения на сопротивление; специальные упражнения; комплекс упражнений для развития скорости реакции, скорости передвижений</p>	<p>в парах и на сопротивление; специальные упражнения: серию беговых упражнений: ускорения, повторный бег, челночный бег, из различных и.п., с изменением направления движения; прыжковые упражнения: с места в стороны, высоту; со скакалкой; через гимнастическую скамейку; подскоки с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой:</p>
--	--

	<p>обороты кистью с ракеткой, жонглирование мячом одной и обоими руками; эстафеты с элементами игры в настольный теннис</p>
--	---

3 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
<p>Теоретическая подготовка Роль настольного тенниса на современном этапе развития физической культуры и спорта. Правила игры в личных и парных соревнованиях. Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом. Правила самоконтроля. Способы развития основных двигательных качеств: ловкости, скорости, гибкости, силы, выносливости.</p>	<p>Учащийся характеризует роль настольного тенниса на современном этапе развития физической культуры и спорта; в л а д е е т правилами игры в личных и парных соревнованиях; в ы п о л н я е т правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом; правила самоконтроля за физической нагрузкой</p>
<p>Техническая подготовка Классификация технических приемов в настольном теннисе. Выполнение атакующих приемов техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар, топ-спин;</p>	<p>Учащийся в л а д е е т классификация технических приемов в настольном теннисе; в ы п о л н я е т атакующие приемы техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар, топ-спин</p>
<p>Тактическая подготовка Применят изученные удары против ударов противника; серию</p>	<p>Учащийся В ы п о л н я е т серию атакующих приемов игры по прямой и</p>

атакующих приемов игры по прямой и диагонали. Совершенствование подачи с верхним вращением	диагонали; подачу с верхним вращением
<p>Общая физическая и специальная подготовка Комплексы общеразвивающих и</p>	<p>Учащийся выполняет беговые упражнения: ускорения, приставным</p>

специальных упражнений

шагом, с изменением направления движения, перекрестным шагом, спиной вперед; прыжковые упражнения: серийные выпрыгивания вверх, в стороны, через гимнастическую скамейку, со скакалкой, многоскоки, с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой, жонглирование с мячом и ракеткой, имитация нападающих ударов

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятия в школе должен быть спортивный зал или помещение с минимальными размерами 18 x 9м.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- ракетки для настольного тенниса - 12-20шт;
- стол для настольного тенниса – 1 шт.;
- теннисные мячи – 20 шт.;
- сетка для настольного тенниса – 2 шт.;
- гимнастические скамейки или оградительные барьеры – 3-4шт.

Список использованной литературы.

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
3. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
4. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
5. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
6. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

8. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

9. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук/РГАФК. — М., 2000.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
- 2) <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
- 3) http://studbooks.net/645202/turizm/tehnika_igry_nastolnyy_tennis
- 4) <http://ttenis.info/poleznoe/136-nakat-sleva>
- 5) <https://ru.wikipedia.org/wiki/Теннис>
- 6) <http://tabletennistextbook09.narod.ru/simple2.html>

