


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «28» августа 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «04» сентября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

О.Е. Жданова



**Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Трахачев Валерий Геннадьевич
первая квалификационная категория

Серовский городской округ

2019 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» (возраст обучающихся 8-15 лет) составлена на основе примерной образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ (Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004 год.)

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства науки и образования Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 8-15 лет, срок реализации программы 3 года. Количество часов: 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов.

Отличительной особенностью программы является усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

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 тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий

занятий настольным теннисом. 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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизной программы является осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы – на протяжении многолетней физкультурно-спортивной подготовки у занимающихся формируется прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, формируется индивидуальный стиль, развивается уверенность в себе, умение объективно оценивать себя в обществе.

Цель программы: укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;

- формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

По программе «Настольный теннис» занимаются дети в возрасте от 8 до 15 лет. Занятия выстраиваются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к

соревнованиям и управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

В ходе общей психологической подготовки в тренировочном и соревновательном процессе формируется высокий уровень мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Можно развивать такие координационные способности как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость).

В данном возрасте происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы, координации при общем увеличении подвижности. Однако дети не могут продолжительное время выполнять однообразные, даже несложные движения, мускулатура у них еще неокрепшая, а утомляемость высокая.

Возраст 12-14 лет представляет собой тонкую грань между детством и подростковым возрастом, который связан с интенсивным перестроением организма. Психическое и физиологическое развитие протекают не одинаково.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые теоретические занятия.
- участие в матчевых встречах.
- участие в соревнованиях.
- зачёты, тестирования.

Методы диагностики достижений обучающихся

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

2. Контрольные и товарищеские игры.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания

Общefизическая подготовка: контрольные тесты.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

Ожидаемые результаты обучения:

После окончания обучения обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в настольный теннис;
- место занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится путем организации контрольных (тестовых) испытаний по технической и физической подготовке и контрольных игр 1 раз в полугодие.

Учебно-тематический план

1 год обучения

Задачи:

1. Формирование интереса к занятиям, приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, настольного тенниса.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
4. Воспитание физических способностей.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теоретически х	практических
1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	2	-
2	Правила игры в настольный теннис	4	1	3
3	Общая физическая подготовка	94	1	93
4	Специальная подготовка	16	1	15
5	Основы техники игры	70	4	66
6	Основы тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
8	Тестирование	2	-	2
9	Учебные игры	12	-	12
	Итого	216	11	205

Содержание программы «Настольный теннис»

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Общая физическая подготовка.

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Специальная подготовка.

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Основы техники игры.

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча

в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Основы тактики игры.

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Учебные игры

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире объединения. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тематический план

2 год обучения

Задачи:

1. Содействие воспитанию учебно-организационных и морально-волевых качеств у обучающихся.
2. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности, судейства в соответствии с правилами настольного тенниса.
4. Повышение общей физической подготовленности.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теоретически х	практических
1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	2	-
2	Правила игры в настольный теннис	4	1	3
3	Общая физическая подготовка	94	1	93
4	Специальная подготовка	16	1	15
5	Основы техники игры	70	4	66
6	Основы тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
8	Тестирование	2	-	2
9	Учебные игры	12	-	12
	Итого	216	11	205

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Специальная подготовка

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Основы техники игры.

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

Основы тактики игры.

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Учебные, тренировочные и соревновательные игры.

Практика: Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Учебно-тематический план

3 год обучения

Задачи:

1. Совершенствование приемов игры в тактических действиях.
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).
3. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теоретически х	практических
1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	2	-
2	Правила игры в настольный теннис	4	1	3
3	Общая физическая подготовка	94	1	93
4	Специальная подготовка	16	1	15
5	Основы техники игры	70	4	66
6	Основы тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
8	Тестирование	2	-	2
9	Учебные игры	12	-	12
	Итого	216	11	205

Содержание программы третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений и правильное их применение.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды упражнений и их разновидность

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

Техника игры настольный теннис

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник»,

«челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения

Тактика игры настольный теннис.

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Учебные игры

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

Требования к уровню подготовки обучающихся по программе «Настольный теннис»

В процессе обучения обучающиеся смогут овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

1 год обучения

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом;
- историю развития настольного тенниса в России.

Обучающийся научится выполнять:

- стойка игрока;
- способы перемещения по площадке;
- техника хвата ракетки;
- выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки;
- удар без вращения мяча (толчок);
- откидка, подставка слева, справа.

2 год обучения

Знать:

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсмена;
- правила соревнований по настольному теннису.

Обучающийся научится выполнять:

- удар «накат» слева, справа;
- удар «подрезка» слева, справа;
- удары «накат» и подрезка» в стойке теннисиста;
- подачи «веер», «маятник».

3 год обучения

Знать:

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсмена;
- правила соревнований по настольному теннису.
- вести судейство игр при проведении соревнований.

Обучающийся научится выполнять:

- удар «накат» слева, справа;
- удар «подрезка» слева, справа, «топ-спин»;
- удары «накат» и подрезка» в стойке теннисиста;
- подачи «веер», «маятник», «челнок».

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Настольный теннис

1. Столы для настольного тенниса – 4 шт.
2. Сетки для столов – 4 шт.
3. Ракетки для н/т – 10 шт.
4. Мячи для н/т – 20 шт.
5. Конусы – 6 шт.
6. Обручи – 6 шт.
7. Гимнастические палки – 10 шт.
8. Фитбол – 2 шт.
9. Велотренажер – 1 шт.
10. Гимнастические маты – 6 шт.
11. Секундомер – 2 шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

Физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Время выполнения	1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м с высокого старта		4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6
2	Прыжки в длину с места (см)		190-200	210-220	220-230
3	Прыжки вверх с места		27	36	41
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		25-27	28-30	31-33
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	1 минута	85-93	94-102	103-111

Техническая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	1 год	2 год	3 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	15-25	30-40	50-60
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	20-30	30-40	50-60
3	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	10-15	15-20	20-25
4	Накат справа и слева в один угол стола	15-18	20-25	25-33
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	30 сек.	1 мин.	3 мин.
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
7	Топ-спин справа по подставке справа	-	3-5 раз	6-8 раз
8	Топ-спин справа по подрезке справа	-	2-3 раза	4-8 раз
9	Топ-спин слева по подставке	-	-	5-8 раз
10	Топ-спин слева по подрезке слева	-	-	5-8 раз

Литература

1. Гнатюк М.П. Неизвестная планета. Изд. М.; Триумф, 2014г.
2. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
3. Зайцева Л.С.,Климович Л.С.. 100 уроков тенниса.- М. АСТ. ВКТ, Астрель,2013г.
4. Команов В.В., Вартанян М.М.. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт, 2012г.
5. Команов В.В., Вартанян М.М.. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.
6. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства; изд. Спорт/человек. 2010г.
7. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие; изд. Москва. 2017г.
8. Кобяков Ю.П.. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. Мизин А.Н., Барчуков Г.В.. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилев А.В, Петров В.М.. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.; 2015г.
11. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.