

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с.
Приволжье
Протокол № __4__
от « 30 » 07 __2021 г

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП
«ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев
Н.А./
« 30 » 07 __2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с.
Приволжье

Л.Ю.Сергачева/
Приказ №_95/1-од
от «30 » 07 __2021 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.r
u
00f4a897f9467376cf
2021.07.30 17:35:40+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по Настольному теннису
«Юный теннисист»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: Кирсанова Ж.Г.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2021

Пояснительная записка

2.1 Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

2.2 Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

2.3 Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», действующего Устава образовательного учреждения.

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.

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

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 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 занимающихся 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, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся 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.

2.4 Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

2.5 цель:

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

2.6 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;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

2.7 Возраст

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 18 лет.

2.8 Срок реализации программы – 10 лет.

Количество учащихся в группах: 1-2 года обучения - 15 человек,

3-4 год обучения – 12 человек,

5 год обучения – 10 человек.

2.9 Режим занятий Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

2.10 Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

2.11 Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.12 ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

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 охраны труда и 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;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

2.13 способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются 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.

2.14 формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание,	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
	кол-во раз	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

3. Учебный план на 2020-2021 учебный год на 36 недель в часах

Настольный теннис

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	8
Общая физическая	55
Специальная физическая	25
Техническая	65
Тактическая	15
Игровая	20
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	20
Инструкторская и судейская практика	2
Контрольные испытания	2
Воспитательная работа и психологическая подготовка	2
Восстановительные мероприятия	2
Всего часов на 36 недель	216 часов
В спортивном или оздоровительном лагере	-
Самостоятельная работа(по	-

заданию тренера)	
Всего часов	216

Соотношение видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения в %

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	4
Общая физическая	25
Специальная физическая	12
Техническая	30
Тактическая	7
Игровая	9
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	9
Инструкторская и судейская практика	1
Контрольные испытания	1
Воспитательная работа и психологическая подготовка	1
Восстановительные мероприятия	1

4. Содержание программы 1-2 года обучения

1. Теоретические сведения

- 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;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

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

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

содержание программы 3-4 года обучения

1. Теоретические сведения –

- 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;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

3. Специальная физическая подготовка

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

4. Техническая подготовка

- подачи 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» - сверхкрученный удар.

5. Тактика игры

Поддачи:

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

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

содержание программы 5 года обучения

1. Теоретические сведения

- 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;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка

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

4. Техническая подготовка

- подачи 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» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;

- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

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

II. Дидактические материалы:

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

III. Методические рекомендации:

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

5. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы настольного тенниса ПШ 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, положение 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 обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные тесты.	

		группы, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	обучающего		
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. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

6. Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2012.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2009. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2013.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2013.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

