

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Полевые Локотцы» Измалковского
муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол от 24.08. 2020г. №1.

Утверждаю:
директор МБОУ ООШ
с.Полевые Локотцы
Насонова В.Н.
приказ от 28.08.2020г.№73

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Составил
учитель
Волчёнков А.В.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	4
3. Содержание	4
4. Учебный план	8
5. Календарно-учебный график	9
6. Оценочные материалы	9
7. Организационно-педагогические условия	10
8. Материально-техническое оснащение	10
9. Методические материалы	11

1. Пояснительная записка.

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных кружков в системе дополнительного образования. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков. Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 10 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» носит физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение теоретических и учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки

Программа содержит два курса:

Курс «Теоретическая подготовка»

Курс «Практическая подготовка»

Цель программы:

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи программы:

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

2.Планируемые результаты

В результате освоения программы «Настольный теннис» обучающиеся :

Будут знать:

- историю игры «Настольный теннис»;
- правила поведения на занятиях;
- роль игры «Настольный теннис» в жизни человека;
- правила игры «Настольный теннис»;
- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

Уметь:

- обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приёмы;
- играть на счет и судить соревнования по теннису;
- продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- применять спортивные знания;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников учителя).
- участвовать в соревнованиях по настольному теннису;

3.Содержание программы Курс «Теоретическая подготовка»

1. Введение

Техника безопасности.

Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Повышение способности организма к

переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Режим дня. Режим питания.

2. Спортивный травматизм и его предупреждение

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

3. Оборудование, инвентарь и уход за ним

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

4. Основы техники и тактики игры

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры. Правила игры.

5. Методика обучения

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

6. Промежуточная аттестация по курсу.

Курс «Практическая подготовка»

1. Виды хваток. Набивание мяча ракеткой, на внешней и внутренней стороне ракетки.

2. Силовые упражнения:

упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

3. Удар толчком слева. Набивание мяча ракеткой

4. подача толчком слева

5. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами

Упражнения для развития скорости:

гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие

6. Удар толчком слева. Набивание мяча ракеткой

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

7. подача толчком слева. Передвижение игрока приставными шагами.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника: подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на

спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

8. Удар «накатом» слева. Набивание мяча ракеткой

9. Удар «накатом» справа. Набивание мяча ракеткой.

10. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса

11. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подаче мяча. Бег 60 м; челночный бег 5 по 15 м;

12. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подаче мяча

13. Подача прямым ударом. Совершенствование плоскостей вращения мяча

14. Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего

15. Тактика нападающего против нападающего

16. Тактика парных игр. Набивание мяча ракеткой

17. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева

18. Игра-подача. Подача «Маятник»

19. Подача «Маятник». Учебная игра с элементами подач

20. Упражнения для развития скорости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

21. Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач

22. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника: подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

23. Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач

24. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса

25. Подача «Веер»

26. Совершенствование техники подачи «Маятник»

27. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.

28. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

29. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре

30. Тактика нападающего против нападающего

31. Техника «срезка» мяча.

32. Развитие быстроты реакции. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Имитация движений без мяча. Отработка

индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

33. Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра

34 Техника «Срезка» в игре. «Срезка» в ближнюю, заднюю зону.

35. Учебная игра с ранее изученными элементами

36. Учебная игра с ранее изученными элементами

37. Отработка угла удара подставкой и постановки кисти. Элемент «топ-спин». «Топ-спин» справа, слева

38. Подставка с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар

39. Игра с партнером через теннисную сетку

40. Игра с партнером через теннисную сетку

41. Упражнения на выносливость. Упражнения со скакалкой, бег боком и спиной вперед, повторные полуприседы, полунаклоны.

42. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу

43. Упражнения на выносливость. Упражнения со скакалкой, бег боком и спиной вперед, повторные полуприседы, полунаклоны

44. Правила игры в настольный теннис. Соревнования, их организация и проведение. Учебная игра

45. Судейство игры, методика судейства. Принятые судейские жесты. Судейские термины .ОРУ. Игра.:«Игра», «Сетка», «Сдвиг стола», «Бок», «Переиграть», «Без сѐта».

46. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

47. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра.

48. Учебная игра. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

49. Различные виды бега. Эстафеты. Учебная игра

50. Упражнения на выносливость. Игра «Крутиловка»

51. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты

52. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры

53. Метания мячей разного диаметра и материала. Игра.

54. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. Учебная игра.

55. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры.

56. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная игра.

57. Имитационные упражнения. Жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса

58. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная игра на счёт.

59. Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

60. Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

61. Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

62. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. **Промежуточная аттестация.**

4. Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Тест
2	Практическая подготовка	62	Турнир по настольному теннису
3	ИТОГО	68	

5. Календарный учебный график

Начало учебных занятий – 01.09.2020 года

Окончание учебных занятий – 28.05.2021 года

Срок обучения 68 часов

Продолжительность занятий:

Продолжительность учебной недели – 5 дней

Продолжительность занятий - 2 ч. в неделю по 45 минут (1 раз в неделю по 2 часа)
Сроки промежуточной аттестации: на последнем занятии курса.

6.Оценочные материалы

По курсу теоретической подготовки проводится промежуточная аттестация в форме теста.

Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Тест по теоретическому курсу оценивается:

1-4 верных ответа - низкий уровень
5-7 ----- средний уровень
8-11 ----- высокий уровень

Тест

1.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.*1.52см
- Б. 2.00м*1.5м
- В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

- А. 1.80м*15.25см
- Б. 1.83м*15.25см
- В.2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. зеленый
- В. голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.

7. До скольких очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.

9. Насколько уменьшается работоспособность школьника при недосыпании 2-2,5 часов?

А. На 50%

Б. На 30%

В. На 80%

10. Какого цвета не должна быть футболка теннисиста во время соревнований ?

А. Чёрного

Б. Белого

В. Жёлтого

11. Какое вращение получает мяч в элементе игры настольный теннис «срезка» ?

А. Боковое

Б. Нижнее

В. Верхнее

Промежуточная аттестация курса «Практическая подготовка»

проводится в виде Турнира по настольному теннису.

Место проведения – спортивный зал школы.

Игры проводятся по круговой системе не зависимо от возрастной группы.

Игра состоит из 2 -3 партий со счётом до 11 очков (в случае «больше-меньше» партия играется до разницы в 2 очка).

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником.

Победители и призёры награждаются грамотами МБОУ ООШ с. Полевые Локотцы

Учитель оценивает:

- умение технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой элементы и правила игры;
- умение контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время игры.

7. Организационно-педагогические условия

Учитель физической культуры имеет высшее педагогическое образование, прошёл курсы по профессиональной переподготовке, периодически (раз в три года) проходит курсы повышения квалификации.

8. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивной комнате школы. Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- теннисный стол,
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП),
- ноутбук с проектором.

9. Методические материалы

1. Обучающее видео.
2. Правила игры настольный теннис.
3. Правила техники безопасности
4. Тесты для тестирования теоретической части.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Занятия проходят в спортивной комнате. Общеразвивающие упражнения в зависимости от погоды проводятся и на школьной площадке. Санитарные нормы соблюдаются.

Список литературы

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
3. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.

