

Управление образования администрации Лукояновского муниципального
района Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тольскомайданская основная школа

Программа принята на
Педагогическом совете

« 27 » августа 20 20 г.



Утверждаю
Директор
МБОУ Тольскомайданской ОШ
А.В. Симонов

« 27 » августа 20 20 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Творческого объединения
Спортивная секция

«Настольный теннис»

Срок реализации 1 год
Возраст детей 8-14 лет

Составитель:
Фомин Евгений Александрович

с. Тольский Майдан
2020

Пояснительная записка

Все шире физкультура и спорт входят в нашу повседневную жизнь. Все больше открывается в разных городах нашей страны спортивных и оздоровительных центров, секций, клубов. На территории Нижегородской области большой популярностью пользуются ФОКи, которые должны будут построены в каждом городе области. В г. Лукоянове подобный ФОК уже открыт. В нашей школе мы вносим свою лепту в популяризацию здорового образа жизни, приобщаясь к популярной игре - настольному теннису. Занятия в кружке приносят много удовольствия, радости, здоровья учащимся, а также расширяют круг друзей. Занятия в кружке разделены на теоретические и практические. Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность, а по уровню освоения – общекультурную. Программа составлена на основе методической разработки Г. А. Барчуковой «Настольный теннис». Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков 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 действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско – юношеских спортивных школ, адаптированной для общеобразовательной школы. В рабочей 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. Настоящая программа по настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно – спортивной направленности, предназначенная для обучающихся в возрасте 11 – 16 лет. Срок реализации

программы 3 года.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что тренер формирует толерантность как личностное качество у детей среднего и старшего школьного возраста на основе их группового взаимодействия. В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как : коммуникабельность, коммуникативность, наблюдательность. Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность. 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. В условиях общеобразовательной школы очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и психо – эмоциональное напряжение. Это легко достичь посредством занятий настольным теннисом. Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной активности» (операционный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности). В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения занятий по настольному теннису, изложены правила игры и основные требования техники безопасности. Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом. Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» и «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно –

оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хвата ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико – тактической направленности игровых действий в настольном теннисе. «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису. Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально – волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Отличительные особенности программы. Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения 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 поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «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.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся чувствовать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом,
- умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений секции настольного тенниса:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных
- способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско – подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Организационно – педагогические основы деятельности

Секция настольного тенниса комплектуется из детей разновозрастных групп и делится по годам обучения.

1. Спортивно – оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.
3. Учебно-тренировочный этап.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения: 34 академических часа в год.

Возраст занимающихся детей от 8 до 14 лет.

Режим занятий осуществляется 1 раз в неделю.

Основная форма занятий — групповая.

Формы, используемые на занятиях:

- беседа
- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная работа
- соревнования
-

Структура занятий:

- 1) вводная часть
- 2) подготовительная часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Исходя из поставленной в программе цели, ожидаемыми результатами являются:

В области физической культуры:

- ❖ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ❖ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- ❖ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- ❖ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- ❖ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- ❖ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким основным показателям:

- ✓ поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда учащийся действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;
- ✓ устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой для учащегося ситуации.

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- ✓ свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- ✓ выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- ✓ выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- ✓ перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- ✓ уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- ✓ иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- ✓ активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Содержание программы

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 помещении для занятий
- Влияние физических упражнений на организм человека, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
- Правила игры в настольный теннис.
- Оборудование места занятий.

2. Общефизическая подготовка

- Разминочные физические упражнения.
- Подвижные игры.
- Прыжки со скакалкой.

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыжковой ловкости.
- упражнения для развития силы.
- упражнения для развития гибкости.
- упражнения для развития внимания, быстроты реакции.

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки.
- жонглирование теннисным мячом.
- передвижение теннисиста.
- стойка теннисиста.
- основные виды вращения мяча.
- подача мяча.
- удары по теннисному мячу.

5. Тактика игры

- подача мяча в нападении.
- прием подач ударом.
- удары атакующие, защитные.
- удары, отличающиеся по длине полета мяча.
- удары по высоте отскока со стороны соперника.

6. Учебная игра

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

Учебно-тематический план

№	Названия тем	Теория	Практика	Всего часов
1	Обучение правилам техники безопасности поведения в помещении для занятий. Теория; введение в мир настольного тенниса.	1	-	1
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Воспитание скоростных и координационных способностей.	-	1	1
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	-	1	1
4	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1	2	3
5	Обучение удару срезка справа с отскока	1	2	3
6	Обучение удару срезка слева с отскока на месте	1	2	3
7	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча	1	2	3

8	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей	1	2	3
9	Промежуточное тестирование	1	1	2
10	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	1	2	3
11	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	1	2	3
12	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1	1	2
13	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	1	1	2
14	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей	-	1	1
15	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	-	1	1
16	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	-	1	1
17	Итоговое тестирование	-	1	1
				Итого: 34

Правила поведения во время занятий спортивного кружка

1. Соблюдать правила техники безопасности во время игры и тренировок.
2. Оберегать спортивное оборудование
3. Соблюдать требования личной гигиены во время тренировок и соревнований.
4. Соблюдать дисциплину и поддерживать порядок во время тренировок и соревнований.
5. Каждый должен иметь спортивную форму и обувь

Оборудование (спортивный инвентарь)

№	Оборудование	Количество
1	Игровой стол	2
2	Сетка для игрового стола	2
3	Теннисные ракетки	6
4	Теннисные мячи	10

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
2. Г.В.Барчукова. Настольный теннис .М. « Физкультура и спорт».1990.
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
4. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.
7. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата проведения	
			Факт	План
1	Обучение правилам техники безопасности поведения в помещении для занятий. Теория; введение в мир настольного тенниса.	1		
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Воспитание скоростных и координационных способностей.	1		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	1		
4	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	3		
5	Обучение удару срезка справа с отскока	3		
6	Обучение удару срезка слева с отскока на месте	3		
7	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча	3		
8	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей	3		
9	Промежуточное тестирование	2		
10	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	3		
11	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	3		
12	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	2		
13	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	2		
14	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей	1		
15	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	1		
16	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	1		
17	Итоговое тестирование	1		