


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:  
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»  
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
 Алькова Е.П.  
Приказ  
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеразвивающая  
программа «Пульс игры»**

Программу составил  
Тренер-преподаватель МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»  
Багиян М.В.

2020 год

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис – это совсем не простая и не скучная игра, как может показаться на первый взгляд. Настольный теннис – это поистине красивый вид спорта, подобный сказочным театральным постановкам, где тренер – режиссёр игры, а игрок, держащий в руке ракетку – актёр, исполняющий наипрекраснейшие сцены. Этот вид спорта может вдохновить каждого ребёнка и взрослого.

Дети, занимающиеся настольным теннисом, живут в унисон с этой игрой, они всегда находят в себе терпение и упорство, чтобы познавать все игровые спортивные прелести, добиваться великих результатов и жить пульсом игры. Период начального обучения в настольном теннисе продолжается примерно 3 года – с 7 лет до 9-10 лет. Программа адаптирована на этот возраст, она соответствует всем современным требованиям к образовательному процессу в нашей школе.

Все этапы программы тщательно проработаны педагогом и методистами школы, опираясь на многолетний опыт, учитывая актуальные тенденции. Она содержит техническое и теоретическое обучение, совершенствование технических качеств. Главными методами является показ и объяснение, которые подкрепляются упражнением, т.е. повторением. По желанию родителя, существует возможность сопоставить результат обучения ребёнка с результатом, предусмотренной программой это даёт прозрачность в восприятии родителем всех процессов и уверенность в правильном выборе образовательной траектории ребёнка.

Программа обучения чётко описывает результаты, которые приобретает ребёнок по окончании периода обучения. Наши преподаватели постоянно совершенствуют свой уровень профессионализма, за счёт аттестаций и курсов повышения квалификации, что гарантирует их высокий профессионализм и знание современных методов работы с детьми. Условия для занятий соответствуют самым строгим санитарным правилам и нормам, которые в свою очередь, обеспечивают безопасность нахождения ребёнка в нашем учреждении.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

**Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

### **Ожидаемые результаты:**

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- 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;

- топ – спин слева по подставке;

- топ – спин справа по подрезке справа;

- топ – спин слева по подрезке слева;

- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

**Учебный план**

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**группа «Старт»: 2 часа в неделю.**

Вводное занятие 1 час;  
теоретическая подготовка – 7 часов;  
общая физическая подготовка – 71 час;  
спортивные соревнования – 10 часов;  
контрольные испытания 3 часа.

**Всего – 92 часа.**

**группа «Старт»: 4 часа в неделю.**

Вводное занятие 1 час;  
теоретическая подготовка – 10 часов;  
общая физическая подготовка – 150 часов;  
спортивные соревнования – 10 часов;  
контрольные испытания 3 часа.

**Всего – 184 часа.**

**Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов в неделю.**

Вводное занятие 1 час;  
теоретическая подготовка – 10 часов;  
общая физическая подготовка – 204 часа;  
спортивные соревнования – 12 часов;  
контрольные испытания 3 часа.

**Всего – 230 часов.**

### **Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов в неделю.**

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 19 часов;

общая физическая подготовка – 322 часа;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

**Всего – 368 часов.**

### **Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов в неделю.**

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 19 часов;

общая физическая подготовка – 322 часа;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

**Всего – 368 часов.**

### **Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю.**

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 20 часов;

общая физическая подготовка – 506 часов;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

**Всего 552 часа.**

### **Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю.**

1. Вводное занятие 1 час.

2. теоретическая подготовка – 20 часов;

3. общая физическая подготовка – 594 часа;

4. спортивные соревнования – 18 часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

**Всего 644 часа.**

## **Группа "Развитие" 5 года обучения**

**Год обучения:** 2020 — 2021 учебный год

**Период обучения:** 01.09.2020 — 31.05.2021 (644 часа)

### **Цели программы**

Распространение настольного тенниса. Привлечение детей и подростков к занятиям данным видом спорта.

### **Задачи:**

### **Предметные:**

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в настольный теннис;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами настольного тенниса;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса, технике и тактике, правил игры в настольный теннис;
- формирование необходимых навыков и умений в области настольного тенниса;
- организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

### **Здоровьесберегающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья; развитие двигательных способностей.

### **Личностные:**

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки; формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.



## **Результат программы**

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- освоят тактические и технические навыки игры в настольный теннис.

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

### **В результате реализации программы произойдет:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребёнка;

-воспитание морально – волевых качеств;

-развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство соперничества за результаты общего дела.

### **Медико-биологический контроль**

Зал соответствует санитарно-гигиеническим нормам, которые обеспечивают безопасность нахождения ребёнка на занятиях. Занятия проводятся на бесплатной основе.

К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие справку о состоянии здоровья от врача-педиатра.

### **Содержание программы 1 год обучения.**

#### **1. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### **2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### **3. Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### **4. Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### **5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### **6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### **Содержание программы 2 год обучения.**

#### **1. Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### **2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

### **3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.  
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.  
Комбинированные серии ударов.

### **5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

## **Содержание программы 3 год обучения.**

### **1.Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

### **2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

**3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

**5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

**Условия реализации программы**

Зал МБУДО ДЮФЦ "Дзержинский" настольного тенниса 380,2 кв.м.

Оснащён 9 теннисными столами и сетками, заградительными стойками, роботом-автоматом.

## Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.