

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

**Дополнительная общеобразовательная программа
по настольному Теннису**

Автор-составитель:
Тренеры-преподаватели
Сергеева Анна
Денисовна,
Волков Рубен Александрович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – настольный теннис составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы программы

«Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Настольный теннис – один из самых популярных в мире видов спорта – подкупает простотой правил, доступностью инвентаря, высоким эмоциональным содержанием, разнообразием игровых ситуаций. В увлекательных соревновательных условиях у занимающихся формируются жизненно важные качества и навыки – сообразительность, настойчивость,

трудолюбие, выдержка, смелость, решительность. Являясь прекрасным средством активного отдыха, настольный теннис способствует развитию пространственного мышления, быстроты, ловкости, глазомера, выносливости, координации движений. Регулярные занятия настольным теннисом активизируют сердечно-сосудистую и укрепляют нервную системы организма, улучшают обмен веществ, показаны при развитии детской близорукости.

Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

В основу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов настольного тенниса.

Цель и задачи программы

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель: воспитание физически здоровой личности ребенка изучая основы настольного тенниса.

Задачи:

Личностные:

- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме (общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- формирование умения проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развитие личностной потребности в занятиях физической культурой и спортом, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные:

- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование знаний для определения общей цели и путей её достижения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков взаимного контроля в совместной деятельности, адекватной оценки собственного поведения и поведения окружающих;
- формирование знаниями начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- развитие умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний и умений по сохранению природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, умение применять их на практике;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических

действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, умение применять их на практике;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева; контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева;
- навыки здорового образа жизни.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять простейшие лечебно-профилактические упражнения, гимнастические комбинации с предметами на гимнастических снарядах, упражнения лёгкой атлетики;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- способность активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Занятия проводятся на бесплатной основе.

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

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся в возрасте от 18 лет и старше. Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Форма организации образовательного процесса.

Форма организации – очная, групповая, с постоянным составом.

Наполняемость группы от 10 до 15 обучающихся.

Виды занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние и выездные соревнования.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю общей продолжительностью 2 часа

Отличительные особенности

Учебные группы формируются из обучающихся разного возраста и уровня подготовки. Для создания трудоспособного коллектива автором разработана методика, одобренная Тренерским советом Федерации настольного тенниса России. Методика носит антистрессовый характер, позволяет участвовать в программе людям с ограниченными возможностями согласно индивидуальным планам.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По окончании первого года обучения по программе дополнительного образования «Настольный теннис» ученики будут знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- требования к спортивной форме и обуви;
- основные правила игры;
- основные технические термины;
- роль элементов разминки в профилактике травматизма;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни;
- необходимость соблюдения режима дня;

Уметь:

- правильно держать ракетку;
- подавать подачи с обеих сторон в разных направлениях;
- удерживать мяч в игре с применением атакующих ударов слева и справа;
- вести счет игры, правильно определяя победителя каждого розыгрыша;

После второго года обучения ученики будут знать:

- правила, системы проведения и виды соревнований;
- игровую и судейскую терминологию;
- историю развития настольного тенниса;
- основные технические характеристики инвентаря;
- о влиянии специальной и общефизической подготовки на развитие тех или иных качеств.

Будут уметь:

- грамотно применять в игре основные технические приемы и разнообразные подачи;
- правильно вести счет и проводить судейство отдельных встреч;
- проводить визуальный анализ технического и тактического потенциала соперника.

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- основные принципы спортивного совершенствования;
- тенденции развития настольного тенниса в зависимости от совершенствования инвентаря;
- специфические особенности различных стилей игры;

Будут уметь:

- уверенно подавать и принимать сложные подачи с различным вращением;
- серийно и вариативно применять в игре защитные и атакующие удары, в том числе со сменой направления в зависимости от игровой ситуации;
- проводить тестирование накладок и оснований;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать психологическую устойчивость во время тренировок и соревнований.

Личностные результаты
Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные
результаты Учащиеся смогут

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

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 часов;
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 (6 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;
4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.

Всего – 230 (312) часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 часов).

Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 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 часов;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов

Всего 644 часа

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов

7. Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

Форма контроля: тестирование, игровая практика

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Форма контроля: опрос, игровая практика, соревнования

9. Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований

10. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

Форма контроля: результаты соревнований, рейтинг

11. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

Форма контроля: беседа

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Первая помощь при повреждениях и травмах.

Форма контроля: опрос

1. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг.

Возрастные

категории. Инвентарь и уход за ним.

Форма контроля: беседа

2. Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов

3. Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча. Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

Форма контроля: тестирование, соревнования

4. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

Форма контроля: опрос, игровая практика, соревнования

5. Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

Форма контроля: наблюдение, соревнования

6. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

Форма контроля: результаты соревнований, рейтинг

7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

Форма контроля: беседа

Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов.

Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

№ п/п	норматив	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
	Техническая подготовка			
1	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки, раз подряд	50	-	-
2	Накат справа по диагонали, раз подряд	15	20	35
3	Накат слева по диагонали, раз подряд	15	20	30
4	Накат справа по прямой, раз подряд	15	20	30
5	Накат слева по прямой, раз подряд	15	20	30
6	Накаты «треугольником», раз подряд	12	18	25
7	Накаты «восьмеркой»	10	15	20
8	Выполнение сложных подач	7из10	8из10	9из10
9	Прием сложных подач	6из10	7из10	8 из10
10	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10	15	20
11	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7	10	15
12	Подрезка по прямой, раз подряд	7	10	15
13	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5	8	10
14	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	8	10	15
15	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5	7	10

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Суть антистрессовой методики, упомянутой выше, заключается в регистрации и сравнении личного последующего результата с предыдущим. На каждого учащегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.3172-14. Обязательным условием для учащихся является наличие опрятной спортивной формы и сменной спортивной обуви.

Для проведения занятий требуются:

- теннисные столы с сетками (при группе в 10-15 чел.–5-7 шт.)
- скакалки по числу учащихся в группе,
- мячи тренировочные
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих

Список литературы

а) использованная для написания программы:

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000

б) рекомендуемая для учащихся:

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.: ФиС, 2008.
3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
4. Фриерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия») . – М., Олимпия – Пресс, 2005
5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.
7. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.