

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:
Методическим советом МБУ ДО ЦВР
Протокол № 3 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ ДО ЦВР:
И.Е. Курышева
Приказ № 98 А от 26.08.2020 г.



муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст детей: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

(ознакомительный уровень)

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования
Гарин Илья Вячеславович

г. Судогда
2020 г.

Пояснительная записка Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил. В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб “Крикет и лаун-теннис”. В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Sports утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

Дополнительная общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность. Одним из популярных и доступных для учащейся видом спорта является настольный теннис. Занятия настольным теннисом в связи с их эмоциональностью, зрелищностью, доступностью можно считать универсальным средством физической культуры. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 09.11.2018
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3272-14» (утверждены главным государственным санитарным врачом РФ 4июля 2014г. №41);
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы заключается в повышении социальной и трудовой активности детей и подростков, а также в удовлетворении

потребности для общения, игры, развлечения и, главное, в воспитании гражданина, патриота своей Родины.

Педагогическая целесообразность Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. Благодаря этому, учащиеся развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Занятия настольным теннисом помогают учащимся осваивать знания, умения и навыки игры в теннис, применяют эти знания на практике – это участие в школьных, районных, краевых соревнованиях по настольному теннису. Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных группах объединения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки

Цель программы: Создать условия для привлечения детей занятием спортом и укрепления их здоровья по средствам игры в настольный теннис.

Задачи:

- Развитие физических способностей, и навыков здорового образа жизни посредством укрепления здоровья, закаливания организма.
- Воспитание специальных способностей: гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Овладение основными приемами и техникой игры настольный теннис;
- Овладение основами тактики в одиночной и смешанной игре;
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам.

Возрастной диапазон освоения программы: 12 – 15 лет

Срок реализации программы - 1 год.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в группах один раз в неделю по 2 часа.

Общий объем реализации программы –72 часа.

Особенности набора детей: набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей. Состав группы постоянный. Для занятий настольным теннисом требуется медицинское разрешение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
тренировочные занятия с группой
теоретические занятия
самостоятельная работа занимающихся;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Должны знать:

- Историю развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- правила игры в настольный теннис
- основные стойки теннисиста

Должны уметь выполнять:

- удары: накат справа и слева на столе
- подачи справа и слева с верхним вращением мяча.
- подачи подрезкой мяча вниз справа и слева различной длины и подачи с боковым вращением мяча справа и слева в различном направлении.
- контрудары против атакующих ударов.
- Атаку со сложными подачами противника.
- Удары по «Свече», удары подрезкой против подставок и подрезок
- Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов.
- Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола.
- Удары слева в броске по укороченному мячу.
- Игру ударами « котр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и « топ-спина».
- Удар «Топ-спин» справа и слева на столе.
- Парные игры с различными партнерами и противниками.

Для оценки результативности обучения по данной программе применяется «Индивидуальная карточка воспитанника». (Методика выявления результативности образовательной деятельности Н.В. Клёновой)
В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
3	Краткие сведения о строении функции организма человека.	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	9	17
5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	40	9	31
	Итого	72	24	48

Содержание тем

2.Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

2.1Занятия физической культурой и спортом - залог здоровья.

2.2История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Успех российских спортсменов в крупнейших мировых соревнованиях.

3.Краткие сведения о строении функции организма человека. (2 часа)

3.1 Гигиена одежды и мест занятий; режим дня; питание спортсменов.

3.2 Естественные средства закаливания: вода, прогулки и занятия на воздухе.

3.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся: изменение объема и силы мышц, повышение способности организма к переносимости организма длительных и интенсивных нагрузок.

4.Общая и специальная физическая подготовка (26часов)

4.1Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

4.2Подвижные игры.

3.Основы техники и тактики игры. (40 часов)

3.1 Тренировка управления с ракеткой и мячиком, изучение подач, тренировка ударов накат слева и справа на столе.

3.2 Исходная при подаче стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола и в средней зоне, перемещение игрока при сочетании справа и слева, имитация перемещений с выполнением ударов, игра в крутиловку вправо и влево, свободная игра на столе, игра на счет из трех и пять партий, участие в соревнованиях по выполнению наибольшего кол-во ударов в серии.

3.3 Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

3.4 Правила игры, организация соревнований, система их проведения изучения основных правил игры, ведение счета, проведения игр на большинство из пяти партий, круговая система соревнований стыковые игры.

3.5 Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали, против атакующих ударов, «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа топ-спин против подрезки, тоже против длинной подачи подрезкой. Защита «Свечкой с верхним вращением мяча, то же с вращением мяча вверх и в сторону.

3.6 Подача:

- Подрезкой мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.

- С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, отражение сложных подач ударами накат, подрезка, подставка, и «топ-спин».

3.7 Психологическая подготовка. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, внимания. Настройка на соревнования.

3.8 Атака со сложными подачами противника.

Сочетание и чередование сильного подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

3.9 Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «Свече», ударов подрезкой против подставок и подрезок.

3.10 Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов. Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу.

3.11 Игра ударами «контр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и «топ-спина».

3.12 Парные игры с различными партнерами и противниками. Игра двумя мячами накатами справа и слева, в крутиловку, втроем.

3.13 Атака со сложными подачами противника.

Сочетание и чередование сильного подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

3.14 Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «Свече», ударов подрезкой против подставок и подрезок.

3.15 Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей, после сильных ударов. Отражение на расстоянии 3-4 метра от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу.

3.16 Игра ударами «котр-тон-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против наката и «топ-спина».

3.17 Парные игры с различными партнерами и противниками. Игра двумя мячами накатами справа и слева, в крутиловку, втроем.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по настольному теннису используются: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

Литература.

1. «Техника игры в настольный теннис» М., Просвещение, 1986г.
2. «Методика проведения занятий в настольный теннис» В.А. Скворцов. Изд. Экспресс, 1987 г.
3. Учебник «Настольный теннис» В.А. Пашинин. М., Просвещение, 1997 г.
4. Программа для внешкольных учреждений: «Спортивные кружки и секции» М., Просвещение, 1986г.