

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВЛАДИМИРА ДАНИЛОВИЧА СОЛОНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Чернореченская
СОШ №2 им. В. Д. Солонченко»
Воронович Н.В.
Приказ № 341
от « 30 » августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

« Настольный теннис »

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 часов.)

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

Хабарова Юлия Игоревна

п. Новочернореченский

2024 г

Пояснительная записка

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы : 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.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. В ходе работы будут задействованы интернет уроки и просмотры тренировок на Ютуб канале. Обмен опыта через программу ZOOM и Skype с другими командами путем общения и просмотра тренировки.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет МБОУ «Чернореченская СОШ № 2 им.В.Д.Солонченко»

Особенности организации образовательного процесса:

- режим занятий: суббота 12:00
- Срок реализации программы 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся:
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и

взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

3. Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;

1.3 Содержание программы **Учебный план 1 года обучения**

| № Ра здела | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|--|------------------|------------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теори я | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | Контрольное упражнение |
| 2 | Специально- физическая подготовка | 10 | 1 | 9 | Контрольное упражнение |
| 3 | Техническая подготовка | 5 | 1 | 4 | Контрольное упражнение |
| 4 | Тактическая | 7 | 1 | 6 | Контрольное |

| | подготовка | | | | упражнение |
|---|------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------|
| 5 | Морально-волевая подготовка | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| | Итого | 36 | 5 | 31 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория : Влияние физической подготовки на базовые занятия настольным теннисом.

Практика: **Упражнение 1.** Бег 2—3 раза по 30 м на время.

Упражнение 2. Прыжки в высоту с разбега.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места.

Упражнение 4. Тройной прыжок с места.

Упражнение 5. Прыжок с места на двух ногах — вперед, назад, влево, вправо.

Упражнение 6. Приседания на правой и левой ноге поочередно.

Упражнение 7. Для юношей — подтягивание на гимнастической перекладине, для девушек — сгибание рук в упоре лежа.

Упражнение 8. Прыжки вверх по лестнице на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Упражнение 9. Метание набивного мяча 1 — 2 кг движением, имитирующим «накат» справа.

Упражнение 10. Легкоатлетический кросс на время: юноши на 800 м, девушки — на 500 м.

Упражнение 11. Передвижения в трехметровой зоне в течение одной-двух минут. Спортсмен перемещается вдоль теннисного стола по типу движения челнока, дотрагиваясь рукой то до одного его угла, то до другого.

Раздел: Техническая подготовка

Теория: Основы технической подготовки

Практика:

1. Атакующий удар справа. Занимающийся должен овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Преимущественно для игроков использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку. Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударом срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научить изменять направление при подрезке

7.Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и.т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ- спином могут начать овладение ударом накатом слева.

8.Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9.Приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом , накатом, толчком, срезкой , подрезкой и.т.д.

10.Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11.Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Раздел: Тактическая подготовка

Теория : Средства и методы обучения тактическим действиям в настольном теннисе.

Практика :

- 1) подготовленностью игрока,
- 2) подготовленность соперника,
- 3) объективными условиями игры.

При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Базовая тактика:

1. Приём мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научить выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направление и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

. Раздел: Морально-волевая подготовка

Теория : Практические основы морально-волевой подготовки теннисистов.

Практика: Для развития морально-волевых качеств применяется метод круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки состоит из шести серий. В каждой серии до 6-8 упражнений. Каждое упражнение длится 30 секунд, после - 30-ти секундный отдых. После прохождения всех «станций» дважды делается перерыв 10-15 минут, а затем снова выполняется две серии.

В комплекс круговой тренировки входят: подтягивание на перекладине; опускание ног за голову из положения лежа на спине прыжки на возвышение (50-60 см); одновременное поднимание рук и ног; приседания с весом 10-15 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег на месте с высоким подниманием бедра.

Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в настольный теннис;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки

- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия настольным теннисом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно 24 соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Информационные материалы:

Информационное обеспечение

Методические пособия;

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://tfr.ru/>
2. <http://uss-tt.ru/>

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Календарный учебный график программы «Настольный теннис» на 2024-2025 учебный год.

| № | Дата по плану | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---------------|--------------|--|--|
| 1 | | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 2 | | 1 | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3 | | 1 | Правила игры в настольный теннис | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | | 1 | Правила игры в настольный теннис | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 5 | | 1 | Основы тактики игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 6 | | 1 | Основы техники игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 7 | | 1 | Упражнения с ракеткой и шариком. Набивание мяча ладонной и | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | тыльной стороной ракетки | |
| 8 | | 1 | Атакующие удары справа направо, слева налево. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 9 | | 1 | Атакующие удары справа налево, слева направо | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 10 | | 1 | Техники подачи. Игра накатами по диагонали и по линии. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 11 | | 1 | Контрольные игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 12 | | 1 | Контрольные игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 13 | | 1 | Основы тактики игры | тестирование на умение выполнять |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | | | | пройденные технические приёмы |
| 14 | | 1 | Основы техники игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 15 | | 1 | Техники подачи. Игра накатами по диагонали и по линии. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 16 | | 1 | Правила игры в настольный теннис. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 17 | | 1 | Правила игры в настольный теннис. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 18 | | 1 | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 19 | | 1 | Накат слева по левой диагонали | тестирование на умение выполнять |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | | | | пройденные технические приёмы |
| 20 | | 1 | Контрольные игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 21 | | 1 | Накат справа по правой диагонали | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 22 | | 1 | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 23 | | 1 | Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 24 | | 1 | Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом | |
| 25 | | 1 | Накат справа по правой диагонали | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 26 | | 1 | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 27 | | 1 | Контрольные игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 28 | | 1 | Тестирование | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 29 | | 1 | Накат слева по левой диагонали | тестирование на умение выполнять пройденные технические |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | приёмы |
| 30 | | 1 | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 31 | | 1 | Техники подачи. Игра накатами по диагонали и по линии. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 32 | | 1 | Контрольные игры | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 33 | | 1 | Техники подачи. Игра накатами по диагонали и по линии. | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 34 | | 1 | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 35 | | 1 | Тестирование | тестирование на умение выполнять пройденные технические |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | | приёмы |
| 36 | | 1 | Контрольные нормативы по общей и специальной | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных

заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать взаимопомощь и чувство ответственности;
- Воспитывать потребность и умение сознательно применять физические упражнения в целях укрепления здоровья.

| Разделы плана | Содержание работы | Сроки |
|-------------------------|--|--|
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по <ol style="list-style-type: none"> 1. Уборке мест занятий после тренировки 2. Участие в субботниках 3. Помощь в оформлении наглядной агитации | В течение года |
| Нравственное воспитание | <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние и развитие спорта в России 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов 3. Беседа с детьми по профилактике беспризорности 4. Беседа «Питание и его | Сентябрь Ноябрь Январь Март Сентябрь |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | <p>значение для сохранения здоровья»</p> <p>5. Поход</p> | |
| <p>Эстетическое воспитание</p> | <p>1. Посещение учебнотренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований</p> <p>2. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</p> <p>3. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований</p> <p>4. Беседа «Красота тела и души»</p> <p>5. Акция «Теннисисты за здоровый образ жизни»</p> <p>6. Экскурсия</p> | <p>В течении года</p> <p>Апрель В</p> <p>течении года</p> |
| <p>Безопасность жизнедеятельности</p> | <p>1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале»</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности ПДД</p> <p>3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»</p> <p>4. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами взрывчатыми»</p> | <p>В течение года</p> |

| | | |
|----------------------------|--|------------------|
| | <p>веществами</p> <p>5. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»</p> | |
| Работа с одаренными детьми | <p>1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях согласно календаря массовых мероприятия (все группы);</p> | В течении года |
| Работа с родителями | <p>1. Проведение родительского собрания (Все группы);</p> <p>2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)</p> | По необходимости |
| Профориентационная работа | <p>Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)</p> | Май |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2020
3. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2020
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2019
5. Britannica. Настольная иллюстрированная энциклопедия. - М.: АСТ, 2020