

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 17»
МАОУ «Школа № 17»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 7 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 17»
_____ С. З. Цит

«Настольный теннис»
Дополнительная общеразвивающая программа

Возраст детей: от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы 108 ч.

Автор-составитель: Гусев А.Н., педагог дополнительного образования

МАОУ «Школа № 17»

г. Ачинск - 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по обучению детей и подростков настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности. Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье и совершенствовать технику, создает потребность в двигательной активности, делает занятие спортом и физической культурой стилем жизни. Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе учреждения 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. Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что на секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы: создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис. Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, настольном теннисе. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис, и развить их. Развить

психофизические качества и способности обучающихся. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий настольным теннисом, умение организовать собственную тренировку. Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом. Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Данная образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений:

- Базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- 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 здоровьесберегающей 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 комплектуются из разновозрастных детей на учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана:

- на один год обучения в учебно-тренировочном этапе, возраст обучающихся от **6 до 18 лет, режим занятий осуществляется 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю**, основная форма занятий - групповая, количество занимающихся в группе не менее 10 человек.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков. Занятия в кружке должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и тактической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и устойчивой психики, необходимых для успешной игры. В процессе теоретических, физических и тактических занятий, соревнований, занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных

соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестные отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения друг к другу, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, необходимо участие в соревнованиях. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

Результативность программы. В результате освоения программы обучения игры в настольный теннис дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки: - умеют профессионально обращаться с ракеткой, - знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке; - умеют играть в настольный теннис используя в игре все изученные технические и тактические приемы; - умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; - могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог); - умеют применять спортивные и медицинские знания; - могут участвовать в городских, районных и краевых соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются: - укрепление здоровья детей; - рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий; - проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; - навыки самостоятельных занятий; - воспитание культуры здорового образа жизни; - воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Методика оценки результатов реализации программы Настольный теннис. В секцию, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки, проведенные соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности на занятиях по настольному теннису	1	-	1
2	Валеология	1	-	1
	Лекция о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
3	Основы техники и тактики			
	<i>Накат</i>	-	15	15
	- справа по диагонали	-	5	5
	- слева по диагонали	-	5	5
	- справа и слева по прямой	-	5	5
	<i>Подрезка</i>	-	10	10
	- справа	-	5	5
	- слева	-	5	5
	<i>Подача</i>	-	10	10
	- с верхним вращением	-	3	3
	- с нижним вращением	-	3	3
	- с боковым вращением	-	3	3
	- индивидуальная	-	1	1
	<i>Прием подачи</i>	-	8	8
	- накатом	-	4	4
	- подрезкой	-	4	4
	<i>Кач (срезка)</i>	-	6	6
	- справа по диагонали	-	2	2
	- слева по диагонали	-	2	2
	- справа и слева по прямой	-	2	2
	<i>Удар по «свече»</i>	-	2	2
	- накатом	-	2	2
	<i>Топ-спин справа</i>	-	15	15
	- по диагонали	-	8	8
	- по прямой	-	7	7
	<i>Топ-спин слева</i>	-	15	15
	- по диагонали	-	8	8
	- по прямой	-	7	7
	<i>Прием топ-спина</i>	-	10	10
	- подставкой	-	5	5
	- накатом	-	5	5
4	Учебно-тренировочная игра	-	15	15
	- один на один	-	10	10
	- два на два	-	5	5
	Итого:	2	106	108

Краткое содержание изучаемого материала.

Введение, техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение новых технических приемов. Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Изучение технического приёма «топ-спин» справа и слева, и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом.

Учебно-тренировочная игра. Данный подраздел используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых.

Список литературы:

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999
- Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
- . Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
- А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.