

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 2
от « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 88/29
от « 01 » сентября 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 423
_____ С.А. Рыкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
физкультурно - спортивной направленности
«Настольный теннис»

Программа рассчитана на учащихся 15 – 16 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кучик Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт - Петербург
2022

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольным теннисом является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих задач:**

1. В обучении:

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. В воспитании:

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,

- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его

верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Программа рассчитана соответственно на 2 года обучения. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, количество занимающихся в группе 15 человек.

Подведение итогов кружка: соревнование в группе.

Содержание программы.

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

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

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

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности	1	-	1
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	-	1
	- история развития настольного тенниса	2	-	2
3	Валеология	2	-	2
	Вред наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	-	1
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	-	1
4	Основы техники и тактики игры	21	113	134
	Хватка ракетки	1	6	7
	Игровая стойка у стола	1	6	7
	Перемещение у стола	1	6	7
	Набивание мяча на ракетке	3	10	13
	- одной стороной ракетки	1	3	4
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	1	3	4
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	1	4	5
	Плоский удар (откидка)	4	24	28
	- слева	1	7	8
	- справа	1	7	8
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1	7	8
	- “Треугольник” плоским ударом	1	3	4
	Подача	4	12	16
	- плоским ударом без вращения	1	3	4
	- с верхним вращением	1	3	4
	- с нижним вращением	1	3	4
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	1	3	4
	Накат	3	15	18
	- справа и слева по диагонали	1	5	6
	- справа и слева по прямой	1	5	6
	- “Треугольник” накатом	1	5	6
	Кач (срезка)	2	11	13
	- справа и слева по диагонали	1	5	6
	- справа и слева по прямой	1	6	7
	Атака с кача (срезки)	2	16	18
	-справа и слева по диагонали	1	9	10
	- справа и слева по прямой	1	7	8
	Игры		7	7

	- один против всех		7	7
5	Методика обучения	2	-	2
6	Правила игры		4	4
	- правила одиночных игр		2	2
	- олимпийская система соревнований		2	2
	Итого:	27	117	144

Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Смогут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Комплекс организационно - педагогических условий

Механизм выявления образовательных результатов :

Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации
Промежуточная аттестация обучающихся проводится каждые полгода в январе и мае месяце. Формы проведения промежуточной аттестации: Мастерство и знания обучающихся оцениваются каждые полгода по итогам турниров внутри коллектива, соревнований, конкурсов разного уровня; тестирования теоретических знаний, учёта личные достижения самих обучающихся. Главным итогом является; достижения обучающихся спортивных соревнованиях, участие в спортивном празднике, организованном клубом и товарищеских встречах

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- › прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- › имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- › иметь коротко остриженные ногти;
- › заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- › знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен: -заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование,

необходимые для проведения занятий;

Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- › не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- › не размахивать ракеткой;
- › бить по мячу только в заданном направлении;
- › не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- › не заходить в игровую зону играющей пары;
- › при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;
- › не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- › не выполнять удары без разрешения учителя,
- › во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- › при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- › при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- › под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- › организованно покинуть место проведения занятия;
- › переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- › тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его

необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
Сетки для настольного тенниса	3
Ракетки для настольного тенниса	10
Мячи для настольного тенниса	50
Корзина для теннисных мячей	1
Стол для настольного тенниса	3
Конусы	8
Обручи	8
Секундомер	1
Учебно – методическая литература по наст.теннису	1
Скамейки гимнастические	4
Скакалки	8

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.