

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»

Протокол №7 от «22» июня 2021 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова
приказ №28/1 от «26» июня 2021г



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Пылявец Андрей Юрьевич

**Серовский городской округ
2021 год**

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативные акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Рабочая программа разработана на основе типовой образовательной программы по настольному теннису.

Актуальность программы: особенностью программы является ее направленность на начальную подготовку занимающихся, получением ими умений и навыков игры в настольный теннис.

Адресат программы: возраст учащихся: 8-14 лет. Набор в группы 1 года проводится по желанию без специального отбора. В группу набираются юноши и девушки. Количество детей в группе 10 человек. Допускается формирование групп детей разного возраста, не имеющих ограничения по здоровью.

Цель: Создание условий для привлечения детей к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

- Укрепления здоровья учеников.

- Соблюдение учениками личной гигиены.

- Гармоничное развитие физических качеств.

- Формирование интереса к занятиям.

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Воспитание дисциплинированности.

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю в течении двух академических часов. Форма проведения: теоретическая (беседа), практическая, комбинированная, соревновательная.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

Цель:

- Изучение общих основ правил поведения и техники безопасности на занятиях
- Изучение правил личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
- Изучение теории основы спортивной тренировки;
- Повышение уровня общей физической подготовки;
- Изучение техники базовых приемов Настольного тенниса (Способы держания ракетки, стойки и передвижение теннисиста, подача, накат)

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Из них часов,	
			теоретических	практических
1	Общие основы ПП и ТБ	1	1	
2	Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль	3	3	
3	Основы спортивной тренировки	4	4	
4	Техническая подготовка «Способы держания ракетки, стойки и передвижение теннисиста, подача, накат»	94		94
5	Общая физическая подготовка	28		28
6	Игровая подготовка	10		10
7	Контрольные испытания	4		4
Общее количество часов		144	8	136

Содержание тем учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Общие основы ПП и ТБ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП это одна из основных тем, которая должна быть хорошо освоена учащимися. Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к инвентарю и имуществу образовательного учреждения и т.д. Учащиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения на тренировочных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем учащимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

1) добросовестно овладевать знаниями. 2) Практическими навыками и умениями. 3) Не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины 3) Своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя. 4) Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви. 5) Соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале. 6) Беречь спортивный инвентарь и оборудование. 7) Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

Кроме правил поведения, учащимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности: не нарушать определённую учителем организацию урока; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку; при групповом старте не толкаться; метать мяч, гранату в определённом учителем секторе и по команде; не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя; не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи; не приземляться на соединение матов; не играть на скользком полу; избегать столкновений; следить за признаками отморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

2. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Основы спортивной тренировки.

Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные задачи тренировки. Степень тренированности спортсмена. Подготовленность спортсмена. Средства спортивной тренировки.

4. Техническая подготовка.

Способы держания ракетки

Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

Упражнения:

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену слета;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

Стойки и передвижения теннисиста

В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двушажный способ – скрестный и приставные шаги.

Упражнения:

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Подача

Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Упражнения:

- разучивание подачи толчком слева без вращения;
- разучивание подача толчком справа без вращения;
- разучивание подачи «маятник»
- разучивание подачи «веер»
- выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

Накат

Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накато. В этом случае удар будет называться контрнатом.

Упражнения:

- игра накато справа о стену;
- игра накато справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа;
- игра накато справа по прямой против подставки.

5. Общая физическая подготовка.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

1. быстрота одиночного движения

2. быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

1. статическое равновесие (без перемещения)
2. динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

1. абсолютная сила - это величина максимальных усилий
2. относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

Средства развития силы

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Методы развития силы

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)

2. флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

думаю со временем мы поговорим о них подробнее, в отдельных статьях

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

1. активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц
 2. пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил
- разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

а) усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

в) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Ловкость

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
 - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

По окончании 1 года обучения занимающиеся должны:

Знать:

1. Правила личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
2. Теорию основы спортивной тренировки;

Уметь:

1. Выполнять базовые приемы Настольного тенниса (способы держания ракетки, стойки и передвижение теннисиста, подача, накат);
2. Работать в коллективе, принимать рациональные решения для достижения определенных результатов.

3. Учебно-тематический план 2 года обучения

Цель:

- Изучение основ правил поведения и техники безопасности
- Изучение Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви
- Изучение техники атакующих приемов настольного тенниса (топ-спин, подставка)
- Повышение уровня специальной физической подготовки.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Из них часов,	
			теоретических	практических
1	Общие основы ПП и ТБ	1	1	
2	Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль	3	3	
4	Техническая подготовка «Топ-спин, подставка»	94		94
5	Специальная физическая подготовка	28		28
6	Игровая подготовка	10		10
7	Контрольные испытания	4		4
Общее количество часов		144	8	136

Содержание тем учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Общие основы ПП и ТБ.

На первом занятии нового года обучения проводится инструктаж по технике безопасности. В дальнейшем каждый месяц до учащихся доводятся инструктажи по технике безопасности.

2. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль.

Провести беседу с занимающимися о правилах личной гигиены, озвучить требования к спортивной одежде (наличие тренировочной сменной одежды и обуви у занимающихся). Наличие у детей справки о допуске врача к занятиям.

3. Техническая подготовка.

На втором году обучение ученики изучают техники наиболее сложных вариаций приемов настольного тенниса

Топ-спин

Упражнения:

- имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;
- имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;
- разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;
- топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топспины справа из левого угла);
- топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;
- топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку

Подставка

Подставка - один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары. Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола.

Упражнения:

- имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;

- разучивание подставки справа и слева на столе против топ- спинов, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;
- подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
- подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
- подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

4. Специальная физическая подготовка.

На втором году обучения занимающиеся занимаются специальной физической подготовкой специфичной для настольного тенниса.

Упражнения:

- На координацию движений;
- Упражнения для мышц спины;
- Упражнения для мышц плечевого пояса;
- Упражнения для мышц ног;
- Упражнения на ловкость.

5. Игровая подготовка.

Создания для учеников имитацию соревновательных действий, для их психологической подготовки к участию в играх.

6. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года в виде контрольной игры, сдачи специальных нормативов.

Ожидаемый результат 2 года обучения:

Знать:

- Основы правил поведения и техники безопасности на занятиях.
- Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви

Уметь:

- Выполнять атакующие приемы Настольного тенниса и их вариации (Топ-спин, подставка)
- Показывать определенный уровень специальной физической подготовки.

Ожидаемый результат курса обучения.

По окончании реализации обучения:

Знать:

- Общие основы правил поведения и технику безопасности на занятиях
- Правила личной гигиены при занятиях спортом.
- Требования к спортивной одежде и обуви.
- Основы теории спортивной тренировки.

Уметь:

- Выполнять основные приемы игры (способы держания ракетки, стойка и передвижение теннисиста , подача, накат, топ-спин, подставка)
- Применять приобретённые умения в игровых ситуациях
- Показывать уровень общей и специальной физической подготовки.

Методы диагностики достижений обучающихся

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся на первом занятии для определения уровня физического состояния. В конце года проводятся контрольные тесты для проверки приобретенных умений и навыков.

Форма подведения итога реализации образовательной программы

В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные зачеты, проводятся внутренние соревнования по результатам, которых подводятся итоги, по которым проводится набор в группы следующего этапа многолетней подготовки.

4 Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;

- Раздевалки, душевые кабины;
- Теннисные столы;
- Теннисные шары;
- Теннисные ракетки;
- Сетки для настольного тенниса;
- Шведские стенки;
- Турники;
- Гимнастические маты;
- Скакалки;
- Жгуты;
- лавки для отдыха учеников;
- Комната хранения спорт-инвентаря:
- Питьевой стол;
- Средства для зрительного восприятия учащихся.

Учебно-методическое обеспечение

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры, м., 1974 г.
3. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
4. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
5. Железняк Ю. Д. «Физкультура и спорт», М., «Физкультура и спорт», 1978 г.