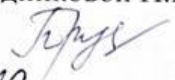
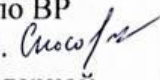
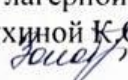


Разработано педагогом дополнительного образования Прудниковой И.Н.  «29» мая 2025г.	Согласовано зам. директора по ВР Скосаревой Н.В.  Начальником лагерной смены Золотухиной К.О.  «29» мая 2025г.	Утверждено Директор ГКОУ «Среднеахтубинская школа-интернат» Никифорова Е.А.   «29» мая 2025г.
---	--	---

ПРОГРАММА

Творческого объединения

«Юный теннисист»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

Прудникова И.Н., педагог
 дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист»:

по содержанию – физкультурно-спортивная;
по функциональному назначению – игровая; досуговая
по форме организации – групповая
по времени реализации – кратковременная
возрастной уровень детей: 7 – 16 лет
Объем программы – 6 часов

Все мы в детстве увлекались играми. Ребёнок получает от игры удовольствие и вместе с тем чем-то учиться, приобретает новые навыки, помогает развитию способностей к действиям. Настольный теннис является одной из увлекательных спортивных игр. Он имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровенёное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с нарушением дыхания, с повреждением опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широкодоступных и служащих на благо здоровья детей

АКТУАЛЬНОСТЬ

Физическому воспитанию во вспомогательной школе принадлежит огромное, коррекционно – воспитательное значение, так как занятие спортом, физкультурой – важный стимул психического развития детей. В процессе физкультурных упражнений, многократно повторяющихся, идет развитие крупной и мелкой моторике. Разлитое возбуждение постепенно переходит в строго дифференцируемый импульс и не оформленная двигательная реакция, заменяется целевым актом. Для таких детей, у которых функции торможения ослаблены, очень полезны занятия настольным теннисом. Здесь дети всю свою излишнюю двигательную активность тратят на то чтобы овладеть навыками игры и делают это с интересом и увлеченно.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

1. Организация досуга детей
2. Содействие всестороннему физическому развитию и укрепления организма
3. Научить игре в настольный теннис, по мере индивидуальных особенностей каждого ребенка
4. Коррекция индивидуальных недостатков и стимуляция психического развития

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Укреплять здоровье. Формировать правильную осанку
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки, умения прикладного характера.
3. Развивать двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
4. Изучать и отрабатывать на практике различные приемы игры в настольный теннис.
5. Выявлять наиболее способных к игре в теннис детей, совершенствовать их техническое мастерства.
6. Осуществлять коррекцию психомоторики.
7. Поддерживать устойчивую физическую работоспособности на достигнутом уровне.
8. Формировать познавательный интерес, преподнесение доступных теоретических сведений по настольному теннису.
9. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По завершению обучения, учащиеся научатся:

- Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Выполнять технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических упражнений выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
- Выполнять основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики
- Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

В реализации дополнительной общеразвивающей программы участвуют дети 7 – 16 лет, имеющие желание научиться играть в настольный теннис

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Общее количество учебных часов – 6 академических часов

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ: групповая.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы в школе имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Теннисный стол стандартных размеров - 2
2. Необходимое количество сеток для игры - 4
3. Необходимое количество теннисных ракеток для одиночной и парной игры - 10
4. Необходимое количество теннисных шариков - 20

Составные части тренировочного занятия. Задачи на различных этапах занятия.

Тренировка игрока психологическая, теоретическая подготовка. Желательно чтобы в каждом занятии эти виды подготовок присутствовали. Любые занятия состоят из 3х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачей настольный теннис техническая, тактическая, физическая, Задачей подготовительной части является подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности. Это-разминка. Сюда входят упражнения, направленные на повышение общей и специальной подготовленности, а также имитационные упражнения и упражнения на тренажёрах.

Основная часть направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят её с мячом у стола.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствует постепенному переходу вашего организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Средства и методы

Основными средствами тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнёра, с партнёром, на тренажёрах, с соперником. Действенность упражнений во многом зависит от метода, т.е. от способа их применения.

Методы

Основой всех методов является регулирование нагрузки и сочетание её с отдыхом.

Равномерный метод-упражнение выполняется постоянно, со средней интенсивностью. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажёре, кроссы в равномерно темпе, выполнение определённых технических приёмов.

Переменный метод-один из основных и наиболее специфических. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. Он позволяет моделировать соревновательную деятельность.

Повторный метод отрабатывается какой-либо приём или отдельная его деталь с перерывами для отдыха на протяжении одного занятия или определённого их этапа отрабатывается какой-либо приём или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Повторный метод широко используется для развития физических качеств, таких как скорость и скоростная выносливость и при освоении и совершенствовании техники игры.

Интервальный метод-работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха, что близко к соревнованию, где чередуется короткий и длительный розыгрыш очка. Этот метод используется, совершенствовании скоростной выносливости.

Игровой метод направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиваться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.

Соревновательный метод-способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость, или проводится в форме организованных соревнований. Соревнование, определение победителя, поощрение за достигнутый результат создают особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Методические рекомендации

Порядок изучения каждого технического приёма.

1. Ознакомление с движением без мяча. (Без деталей, в общих чертах)
2. Изучение движения рукой с ракеткой на тренажёрах «Колесо» или «МЯЧ на спице», где получаете представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара.
3. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стены, на столе, с партнёром, набрасывающим мяч на удар. Обязательно включить элементы передвижения в этих упражнениях, стремитесь совмещать выполнение технического приёма с одновременной работой ног, туловища, руки с ракеткой.

Можно использовать игры на счёт, а также игры упражнения:

«Солнышко». Играющих не менее 3х. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочерёдно отбивая мяч. (Если игроков много, то на выбывание: ошибся- выбыл. Осталось двое-разыгрывают очко. Двигаться можно по и против часовой стрелки.)

«Два против пяти» На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, на другой стороне команда из пяти игроков отражает мяч тоже поочередно, становись в конце колонны, Игра на счёт.

«Один против четырёх». «Два против пяти» (Пятеро движутся по кругу, выполняя приседания) Метод круговой тренировки.

4. Отработка технического приёма в товарищеских играх и соревнованиях.

Характерные ошибки, мешающие овладению техникой игры.

1. Неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти.
2. Слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов.
3. Излишняя закреплённость плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара.
4. Отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов-только рукой, без участия туловища и ног.
5. Малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара.
6. Неправильная стойка (постановка ног)-удар выполняется на слишком выпрямленных ногах.
7. Запоздалый удар по мячу.
8. Плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полётом.
9. Отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно при выполнении подачи.
10. Неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов.

11. Отсутствие организованного внимания: -плохое восприятие подготовительных действий партнёра - потеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полёта мяча.
12. Недостаточное физическое развитие и особенно плохая подвижность в суставах
13. Неумение правильно сочетать напряжение и расслабление.
14. Недостаточно развитое «Чувство мяча», неумение управлять силой, скоростью, и вращением мяча при выполнении ударов.
15. Излишняя торопливость или медлительность при выполнении ударов, недостаточно, а на мяч и как следствие-неумение приспосабливаться к изменению ритма игры
16. Игрок после выполнения удара долго следит за полётом мяча и не готовится к выполнению следующего удара
17. Неумение контролировать свое поведение в игре на счёт и управлять им гораздо труднее, чем освоить новый.
18. Неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи. Необходимо помнить, что переучиваться и исправлять закрепившийся неправильный двигательный навык гораздо труднее, чем освоить новый.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

<i>Название темы</i>	<i>Кол. часов</i>	<i>Содержание</i>
Ведение: Из истории настольного тенниса Овладение хваткой	1	Организация занятий. Форма одежды, режим работы. История тенниса. Знакомство с оборудованием и инвентарем. Показать, изучить способы держания. Испробовать все способы.
Изучение способов держания ракетки Освоение игровой стойки и позиции	1	Учимся чувствовать ракетку. Жонглировать мячом одной стороной ракетки, другой, поочередно Каждый осваивает индивидуальную стройку, способы передвижения. Имитация игры. Способы передвижения: одношажный, переступания, выпады, приставные шаги, с крестные шаги.
Изучение отработка атакующего приема-подачи Отработка различных видов подач	1	Детально изучение подачи. Отработка. Эстафеты. Закрепление. Изучение нового вида подачи. Имитация. Эстафеты. Разминка. Произвольная игра, с применением всех видов подач.
Освоение удара слева, справа Разучивание и совершенствования элемента наката. Короткий накат / Длинный накат	1	Отработка удара ракеткой слева, справа с ближней позиции Эстафеты. Разминка, жонглирование, отработка удара, изучение стойки Повторение. Эстафеты. Отработка нового удара Учимся играть с дальней зоны.
Правила ведения счёта. Основные правила настольного тенниса. Игра на счет	1	Знакомства с правилами. Разбор предполагаемых конфликтных ситуаций помощью правил. Учимся играть на счет
Из истории тенниса. Пример чемпионов. Игра на счет Турнир на личное первенство.	1	Как тренировать настойчивость. Рассказ о чемпионке страны Зои Рудневой. Играем на счет по правилам. Нарабатываем двигательные и силовые качества. Итог индивидуального достижения. Личное первенство по набиванию теннисного мяча с отскоком от вертикальной поверхности стола.

Список используемой литературы для педагогов

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС,
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. 1973. 1979. «Спортивные игры»,
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис- У меня секретов нет. М, 1998.
8. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.

Список используемой литературы для детей

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999. 2.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. «Спортивные игры», 1973.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974. 4. Шпрах С.Д. Настольный теннис- У меня секретов нет. М, 1998.