



**Дополнительная образовательная программа
кружка/отряда спортивно-оздоровительной направленности.**

«Юный настольный теннисист»

Составил:

Бабицкий Р.Б

Стряпунин А.А.

Пыхалова Д.И.

Кришталь А.В.

Название Программы: "Юный настольный теннисист"

Возраст участников: 8-16 лет (рекомендуется делить на группы: 8-11, 12-14, 15-16 лет или по уровню подготовки).

Срок реализации: смена (14-21 день). Программа рассчитана на ежедневные занятия.

Количество занятий в неделю: 5-6 занятий по 45-60 минут.

Цель программы: Развитие интереса к настольному теннису, формирование базовых навыков игры, укрепление здоровья, развитие физических качеств (ловкость, координация, быстрота реакции) и психологических качеств (воля, внимание, самообладание), воспитание чувства коллективизма и спортивного духа в условиях оздоровительного лагеря.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации.

Повышение общей физической работоспособности.

Формирование правильной осанки.

2. Образовательные:

Обучение основам техники: хват ракетки, стойка, передвижения.

Освоение основных ударов: толчок (слева и справа), накат (слева и справа), подачи (основные виды).

Изучение простейших тактических комбинаций.

Знакомство с правилами игры и судейской терминологией.

Формирование знаний о гигиене, самоконтроле и безопасности на занятиях.

3. Развивающие:

Развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, чувства мяча и ракетки.

Развитие оперативного мышления, тактического видения ситуации.

Развитие внимания, концентрации, саморегуляции.

4. Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости.

Формирование уважения к сопернику, партнеру, тренеру, правилам игры.

Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и поддержки.

Формирование интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Создание позитивной, дружелюбной атмосферы в группе.

Принципы реализации:

Доступность и Учет Индивидуальных Особенности: Задания подбираются с учетом возраста, физической подготовленности и уровня владения ракеткой.

Постепенность и Систематичность: От простого к сложному. Регулярность занятий.

Наглядность и Игровая Форма: Максимум практики, минимум теории. Использование игровых и соревновательных методов.

Безопасность: Строгое соблюдение правил техники безопасности, контроль за состоянием инвентаря и площадки.

Оздоровительная Направленность: Акцент на положительные эмоции, отсутствие изнурительных нагрузок, формирование ЗОЖ.

Массовость и Вовлеченность: Стремление вовлечь как можно больше детей, создать условия для участия всех желающих.

Условия реализации:

1. Материально-техническая база:

Столы для настольного тенниса (минимум 2-3, в идеале – больше).

Ракетки (достаточное количество для работы в группах, разных весов и размеров хватки).

Мячи (достаточный запас, качественные).

Сетки и крепления к столам.

Ровная, безопасная площадка (крытая веранда, спортзал, теннисный корт или ровная площадка с навесом).

Аптечка первой помощи.

Секундомер, свисток.

(Опционально) Тренажеры для отработки ударов (настенные мишени, "роботы"-подаватели мячей).

2. Кадровое обеспечение:

Инструктор/педагог по физической культуре или спорту, имеющий знания и навыки игры в настольный теннис. Желателен опыт работы с детьми.

Содержание программы (Примерный план на смену):

Неделя 1: Основы и Адаптация

День 1-2: Знакомство. Техника безопасности. История тенниса (кратко, увлекательно). Хват ракетки (вертикальный "пером", горизонтальный "рукопожатие" - показать оба, выбрать удобный). Стойка игрока. Передвижения у стола (приставные шаги). Жонглирование мячом ракеткой (на месте, в движении). Упражнения на чувство мяча. Подачи (простое подбрасывание на стол сопернику).

День 3-4: Техника удара "толчок" (слева и справа). Упражнения у стола: отскок мяча от ракетки на стол, игра через сетку с партнером на точность (в заданную зону стола). Простые подвижные игры с ракеткой и мячом (эстафеты). Мини-турнир на количество ударов без ошибок.

День 5-6: Техника удара "накат" (слева - базовая техника). Отработка наката слева с подставки/с партнера. Поддачи (нижние, боковые - простейшее исполнение). Игра в парах на счет (упрощенные правила: подача только снизу, игра только толчком или накатом слева). Игры на реакцию и координацию без стола.

Неделя 2: Закрепление и Первые Соревнования

День 7-8: Техника удара "накат" справа. Отработка накатов слева и справа. Поддачи (нижние с вращением, верхние - объяснение, попытка исполнения). Упражнения на точность ударов (попади в мишень на столе). Простые тактические задания ("сыграй в угол", "сыграй по длине").

День 9-10: Связка ударов (толчок-накат, накат-накат). Игра у стола на счет с использованием изученных ударов. Работа над передвижениями во время розыгрыша. Двусторонняя игра. Подготовка к турниру (правила, жеребьевка).

День 11-12: Турнир внутри группы/отряда. ** Формат: групповой этап + плей-офф или круговой турнир. Адаптированные правила (укороченные партии до 7 или 11 очков). Обязательное судейство самими участниками (под контролем инструктора). Награждение.

День 13-14 (Заключительный): "Веселые старты" с элементами настольного тенниса (эстафеты с ракеткой и мячом, попадание в цель, "крутилка" и т.д.). Показательные выступления (по желанию). Товарищеские матчи. Подведение итогов смены, вручение грамот/сертификатов "Юный теннисист ДОЛ", поощрительных призов.

Методы и Формы работы:

Словесные: Объяснение, рассказ, беседа, команды, анализ игры.

Наглядные: Показ упражнения инструктором, показ видеофрагментов (если есть возможность), использование схем, рисунков.

Практические:

Упражнения без стола (ОФП, СФП, жонглирование, работа с ракеткой и мячом на месте и в движении).

Упражнения у стола (индивидуальные, в парах, тройках).

Игровой метод: Подвижные игры, эстафеты с элементами тенниса.

Соревновательный метод: Контрольные упражнения, мини-турниры, товарищеские встречи, внутрилагерные соревнования.

Формы: Групповые занятия, подгрупповые задания, индивидуальная работа (короткие консультации), соревнования, показательные выступления.

Ожидаемые результаты:

1. У воспитанников:

Сформирован устойчивый интерес к настольному теннису.

Освоены базовые технические элементы (хват, стойка, передвижения, толчок, накат слева, простые подачи).

Знают и понимают основные правила игры.

Улучшены показатели ловкости, координации, быстроты реакции, глазомера.

Приобретен опыт участия в соревнованиях.

Получен заряд бодрости и положительных эмоций.

Сформированы навыки общения и взаимодействия в коллективе.

2. У педагога/лагеря:

Успешная реализация программы.

Популяризация настольного тенниса в лагере.

Выявление детей с потенциалом для дальнейших занятий.

Положительные отзывы детей и родителей.

Система контроля и оценки:

Начальная диагностика: Неформальное наблюдение за уровнем подготовленности детей в первые 1-2 дня.

Текущий контроль: Наблюдение за освоением техники, выполнением упражнений, активностью на занятиях. Устное поощрение. Мини-тесты на знание правил.

Итоговый контроль:

Контрольные упражнения (например, количество ударов толчком/накатом без ошибки, точность попадания в зону).

Участие в заключительном турнире и "Веселых стартах".

Вручение символических сертификатов/грамот об участии в программе.

Анкетирование/устный опрос детей об их впечатлениях.