

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)

«Утверждаю» для
Директор ГБОУ Школа № 851

« 30 » 08 2017 Голова Е.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 114 часов

Составитель:

Камушкин Олег Александрович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и направлена на физическое развитие детей среднего и старшего школьного возраста.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе настольный теннис.

Настольный теннис – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Настольный теннис привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Актуальность

Настольный теннис, как индивидуальный спорт, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Систематическое занятие настольным теннисом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих теннисиста: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Педагогическая целесообразность

Занятия в объединении «настольный теннис» содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Они дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Индивидуальный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного тенниса предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики обучающихся. Настольный теннис воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающих и игровых технологий, так как вся деятельность обучающегося способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а игровые упражнения развивают память и внимание.

Цель:

Улучшить физическую подготовленность и здоровье детей через обучение игре в настольный теннис.

Задачи:

- **образовательная:** формирование технической, тактической и физической подготовки обучающихся
- **воспитательная:** воспитание любви к систематическим занятиям настольным теннисом, чувство коллективизма и взаимопомощи товарищам
- **развивающая:** развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от других программ, тем что в ней нет стандарта, развивающая, образование через «успех». Цель – привить интерес к предмету. Наполняемость в группах до 27 человек.

Возраст детей

Программа предназначена для детей 13-15 лет. Группа формируется по возрастному принципу. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Сроки реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Желательно последовательно переходить от одного года тренировки к другому. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего уровня физического развития, ребенок может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах на более старших годах обучения, успешно справившись с нормативами. Обучающиеся, освоившие программу и показавшие высокие спортивные результаты, могут продолжить обучение в одной из детско-юношеских спортивных школ теннисного профиля.

Форма и режим занятий.

Группа занимается 2 раза в неделю по 1,5 часа. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

Структура занятия (примерная)

1 час

15 минут	Учебно-организационная работа
1 час 15 минут	Учебное занятие

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, размером не менее 24 м, с твердым, гладким покрытием, хорошо проветриваемый и хорошо освещенный;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: столы для тенниса, сетки для столов, свисток, инвентарь;
- медицинские справки детей – разрешения на занятия физкультурой;
- спортивная форма детей и педагога.

Формы подведения итогов

Основной формой подведения итогов работы объединения является участие команд различных возрастов в соревнованиях различного уровня (школьные, районные, окружные и городские).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1- ый год обучения (ознакомительный)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	
2	Краткий обзор развития настольного тенниса	1	1	
3	Правила и тактика игры	3	3	
4	Общая физическая подготовка	6	1	5
4.1	Развитие физических качеств	8	1	7
4.2	Развитие выносливости	8	1	7
4.3	Развитие общей выносливости	7	1	6
5	Специальная физическая подготовка	5		5

5.1	Развитие специальной выносливости	5		5
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	5		5
6	Техника игры в настольный теннис	15	2	13
6.1	Обучение ударам с отскока	5		5
6.2	Обучение ударам с перемещением	6		6
6.3	Обучением ударам срезкой	5		5
6.4	Обучение ударам над головой	5		5
6.5	Обучение подаче	5		5
6.6	Нападающий удар	5		5
6.7	Прием подачи	5		5
7	Участие в соревнованиях	5		5
7.1	Внутришкольные	5		5
7.2	Районные	1		1
7.3	Окружные	1		1
8	Всего:	113	16	95
	Итогово-организационные мероприятия	1		1
	Итого:	114	16	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в настольном теннисе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Краткий обзор развития настольного тенниса. Где и когда зародился настольный теннис. Наиболее значимые вехи в развитии.

3. Правила и тактика игры. Правила игры. Наказания за нарушения.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного теннисиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями.

4.2. Развитие выносливости.

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения на внезапность, бег с изменением направления, ускорения на 8-12 метров, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча рукой на дальность.

6. Техника игры в настольный теннис.

Теоретические занятия. Значение технической оснащенности в современных условиях.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Обучение ударам с отскока.

Практические занятия. Обучения технике удара с отскока.

6.2. Обучение ударам с перемещением.

Практические занятия. Обучение технике ударам с перемещением.

6.3. Обучение ударам срезкой.

Практические занятия. Обучение технике ударам срезкой.

6.4. Обучение ударам над головой.

Практические занятия. Обучение технике ударам над головой.

6.5. Обучение подаче.

Практические занятия. Обучение технике подачи.

6.6. Нападающий удар.

Практические занятия. Обучение нападающему удару.

6.7. Прием подачи.

Практические занятия. Обучение приема подачи.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

7.1. Внутришкольные соревнования. Участие в рамках внутришкольной олимпиады во внутришкольных соревнованиях за сборную команду класса.

7.2. Районные соревнования. В рамках Районной школьной спартакиады участие в соревнованиях за сборную команды школы в различных возрастных категориях.

7.3. Окружные соревнования. В рамках Зимних и Летних Юношеских игр Южного административного округа г. Москвы участие в соревнованиях за сборную команду района «Чертаново-Северное».

8.4. Участие в городских соревнованиях. В случае выигрыша Юношеских игр участие в городских соревнованиях за сборную Южного округа.

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и

навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал состоит из теории и практики. Занятия по теории проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде рассказа и бесед. Он включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. Обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства.

Практическая работа включает общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности теннисиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного теннисиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, является овладение основами техники тенниса. Техническая подготовка представляет собой процесс

обучения техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в теннисе.

В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры.

Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах. Индивидуальные тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях, а также непосредственно в игре. Программа включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебно-тематическим планом и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных теннисистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского, областного и выше.

В объединении тенниса в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы объединения.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных теннисистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанники обучаются элементарным приемам самоконтроля.

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.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid – для 7-8-го классов	70	
Мчи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столбы настольного тенниса (детские)	6	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005