


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРЯНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»

<p>Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p>	 <p>Утверждено Приказ № <u>33</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г. Директор школы <u>М.С.Храмцова</u></p>
<p>Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Е.А.Гейман</u> «<u>31</u>» <u>08</u> 2018 г.</p>	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 – 18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Автор – составитель: Фурсенко А.Н.,
педагог дополнительного
образования

п.Брянка

2018 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ.

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ.

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Количество детей в группах: минимум 10 человек.

Каждый этап работы требует индивидуального подхода к каждому воспитаннику секции.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 81 занятие.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- спортивно-оздоровительный, начально- подготовительный;
- учебно-тренировочный, соревновательный;
- спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Формы и режим занятий.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Продолжительность групповых занятий:

- ❖ 2 раза в неделю (2 часа 15 минут в неделю);

Ожидаемые результаты.

Будут 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;

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

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

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2. Учебно - тематический план

№ занятия	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Количество занятий		
				всего	теоретические	практические
1	3.09		Вводное занятие. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	1	1	-
2	5.09		Физическая культура и спорт в России. Тестирование	1	1	-
3	10.09		Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	-
4	12.09		Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом	1	1	-
5	17.09		Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	1	1	-
6	19.09		Воспитание волевых качеств спортсмена	1	1	-
7-8	24.09 26.09		Профилактика травм	2	2	-
9-10	1.10 3.10		Специальные термины	2	2	-
11-14	8.10 10.10 15.10 17.10		Основы тактики игры	4	2	2

15-18	22.10 24.10 29.10 31.10		Основы техники игры	4	4	-
19-24	6.11 7.11 12.11 14.11 19.11 21.11		Правила игры в настольный теннис	6	2	4
25-30	26.11 28.11 3.12 5.12 10.12 12.12		Упражнения на быстроту и ловкость	6	-	6
31-36	17.12 19.12 24.12 26.12 8.01 9.01		Упражнения на гибкость	6	-	6
37-40	14.01 16.01 21.01 23.01		Силовые упражнения	4	-	4
41-44	28.01 30.01 4.02 6.02		Упражнения на выносливость	4	-	4
45-50	11.02 13.02 18.02 20.02 25.02 27.02		Упражнения с ракеткой и шариком	6	-	6
51-54	4.03 6.03 11.03 13.03		Техника подачи толчком	4	-	4
55-58	15.03 18.03 20.03 22.03		Игра толчком справа и слева	4	-	4

59-60	25.03 27.03		Атакующие удары по диагонали	2	-	2
61	29.03		Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке	1	-	1
62-63	1.04 3.04		Зачетные игры	2	-	2
64-65	8.04 10.04		Атакующие удары по линии	2	-	2
66	19.04		Игра в защите	1	-	1
67	22.04		Выполнение подач разными ударами	1	-	1
68-69	24.04 26.04		Игра в разных направлениях	2	-	2
70-71	29.04 30.04		Игра на счет разученными ударами	2	-	2
72-73	2.05 3.05		Отработка ударов накатом	2	-	2
74-75	6.05 8.05		Отработка ударов срезкой	2	-	2
76-77	13.05 15.05		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2	-	2
78	20.05		Чередование ударов различных стилей	1	-	1
79	22.05		Открытое мероприятие	1	-	1
80	27.05		Соревнования	1	-	1
81	29.05		Сдача нормативов	1	-	1
			Итого	81	18	63

3. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

4. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

5. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

6. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

7. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

8. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

9. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

10. Общая и специальная физическая подготовка.

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

11. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

12. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

13. Контрольные упражнения и соревнования.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

4. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт России. История развития тенниса.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Дидактический, таблицы, экранно-звуковой	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки,	Практическая работа

			ый	мячи, стойки	
6.	Оборудован ие инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальн ый	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Практиче ская работа
7.	Психологич еская подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальн ый	Плакаты, экранно- звуковой	Практиче ская работа
8.	Правила игры, соревновани я, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальн ый	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальн ый	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Выполнен ие упражнен ий, соревнова тельная деятельно сть
10.	Контроль подготовлен ности занимающи хся	Практические	Практический , групповой, индивидуальн ый	Спортивный инвентарь	Соревнов ания
11.	Судейская практика	Практические	Практический , групповой, индивидуальн ый	Спортивный инвентарь	Выполнен ие упражнен ий; соревнова тельная деятельно сть
12.	Контрольны е упражнения и соревновани я	Практические	Практический , групповой, индивидуальн ый	Спортивный инвентарь	Выполнен ие упражнен ий; соревнова тельная

					деятельно сть
--	--	--	--	--	------------------

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

5.Список использованной литература.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004;
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982;
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979;
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990;
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000;
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.