

Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.07 2017
Председатель


Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 04.05 2017

Директор


Т.Ю. Щишкова



Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.02 2017
Председатель


Н.Б. Стуловская



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Настольный теннис

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Лобанов Андрей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа объединения «Настольный теннис» модифицированная физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступным для систематических занятий.

Для учреждений дополнительного образования настольный теннис является незаменимым в силу того, что не требует большой экипировки. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Минимальный размер помещения – 7,7 * 4,5 метра.

Данная физкультурно-оздоровительная программа по настольному теннису (н/т) рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 18 лет с разной степенью физической подготовки. При разработке программы использованы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы 1996 г; Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ . 1990.

Реализация целей и задач осуществляется посредством физических упражнений, общения, спортивных игр, систематических занятий. Работа по программе строится на основе лично-ориентированного взаимодействия педагога с каждым обучающимся. Занятия содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутриклубных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося. По заданной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в настольный теннис, но и овладевать основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения

необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, т.к. способствует формированию самостоятельного мышления, развитию физических данных обучающихся, укреплению здоровья.

По целевой установке программа является образовательной (качества, приобретенные в ходе обучения игре в н/т, нередко приходят на помощь в различных экстренных ситуациях).

Основная цель программы – воспитание здоровой, физически развитой, свободной, нравственной, готовой и способной к самоопределению, саморазвитию личности.

1 год обучения – подготовительный этап.

Задачи:

- Определить способности и возможности детей для занятий в н/т.
- Познакомить с правилами игры в н/т.

2 год обучения – совершенствование мастерства.

Задачи:

- Совершенствование техники и тактики игры.
- Физическая, психологическая подготовка.
- Развитие способностей детей.

3 год обучения – приобретение профессиональных навыков игры в н/т.

Задачи:

- Овладеть навыками игры в н/т.
- Уметь организовать соревнование и обеспечивать судейство.
- Контролировать свое физическое, психологическое состояние
- Владеть навыками наставника.

Для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач предполагаются разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа.

Количественный состав в группах 1 года обучения – не менее 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек, 3 год – 10 человек

К занятиям допускаются все желающие дети. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка.

Требования к знаниям и умениям обучающихся – (смотри приложение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	всего часов	теория	практика
1	Введение	4	1	3
2	Техника игры в н/т	35	5	30
3	ОФП (общая физическая подготовка)	25	3	22
4	СФП (специальная физическая подготовка)	15	3	12
5	Спортивные игры	10	2	8
6	Индивидуальная работа	13	-	13
7	Контрольные занятия	3	-	3
	ИТОГО	105	14	91

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Введение – история настольного тенниса, игровая площадка стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков), техника безопасности, дни и часы занятий, продолжительность занятий. Пробные занятия.

2. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

3. ОФП – это та часть подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

4. СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями и т.д. Занятия на тренажерах)

5. Спортивные игры – мини-футбол, баскетбол, шашки, шахматы.

6. Индивидуальная работа – домашнее задание, техника игры, морально-волевые качества, подбор инвентаря и выявление способностей занимающегося (игрок нападающий, защитник или смешанный).

7. Контрольное занятие – проверка домашнего задания, рост физических качеств, способы и приемы игры в н/т.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Инвентарь, оборудование, одежда	6	1	5
2.	Техническая подготовка: а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная; г) командная.	40	4	36
3.	Тактическая подготовка	40	6	34
4.	Рейтинговые турниры	2	1	1
5.	Индивидуальная работа	8	-	8
6.	Соревнования	8	-	8
	ИТОГО:	105	12	93

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Инвентарь, оборудование, одежда – место занятий: стол, ракетка, накладки, мяч, форма игрока.
2. Техническая подготовка – хватка, срезка, накат, подача, топ-спин, подставка, подрезка, «свеча», расстановка, удары.
3. Тактическая подготовка – это выработка индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностях – нервной системы, степени развития психических функций: внимания, памяти, мышления и т.д. Отработка определенных тактических комбинаций, мысленное и практическое моделирование предстоящих игровых ситуаций. Уметь анализировать действия соперника.
4. Рейтинговые турниры направлены на достижения определенных результатов. Таблица роста мастерства занимающегося.

5. Индивидуальная работа – совершенствование мастерства занимающегося, становление личности.
6. Соревнование – итоги деятельности детей (целевые комбинации, техническая подготовка, тактическая и морально-волевая).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Техника игры	30	5	25
2.	Тактика игры	32	10	22
3.	Психологическая подготовка	4	1	3
4.	Организация и проведение соревнований	15	2	13
5.	Самоконтроль	10	2	8
6.	Наставничество	4	-	4
7.	Соревнования	10	-	10
	ИТОГО:	105	20	85

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Техника игры – одиночная, парная, смешанная, командная. Удары с вращением, противодействующие технические приемы, обманные приемы, 6 видов подач – совершенствование профессиональных навыков.
2. Тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. Расстановка и перемещение в парной игре.
3. Психологическая подготовка – уметь выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям. Уметь находить себя и владеть собою в любой обстановке, Преодолевать страх, мандраж.
4. Организация и проведение соревнований :
 - обязан знать правила игры в н/т;
 - уметь заполнять протоколы, пользоваться таблицей;
 - решать спорные вопросы между игроками

5. Самоконтроль – это поддержание и укрепление здоровья, повышение
- подвести итоги соревнований;
 - подбор места проведения соревнований;
 - судить встречи между игроками одиночной и парной игры

Работоспособности.

Аспекты самоконтроля – самочувствие, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения, волевые усилия, психологический настрой.

6. Наставничество – уметь обучить начинающего игрока, помогать педагогу в организации проведения занятия, оборудование места для занятий, подбор инвентаря, быть примером для новичков.
7. Федерация н/т – выполнение спортивных разрядов и войти в состав городской и областной команды по н/т, выезды в другие регионы, встречи с соперниками высших рангов.
8. Соревнования – выполнение спортивных разрядов, итоги деятельности 3-хгодичного обучения, совершенствование своего мастерства, путь жизненного определения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

По итогам первого года обучения обучающиеся **должны знать** :

- Изменение правил, их совершенствование.
- История развития настольного тенниса
- Основы техники настольного тенниса : стойка, хватка, техника одношажного способа передвижений и поворотов.
- Правила личной гигиены.

Обучающиеся **должны уметь**:

- Откидка слева (подрезка подрезки, кач), накат справа, накат слева. Откидка справа (подрезка подрезки, кач).
- Подрезка слева (подрезка наката и топ- спин). Отличие от откида слева.
- Топ-спин справа, отличие от наката справа.
- Топ-спин слева.
- Подачи.

По итогам второго года обучения обучающиеся **должны знать**:

- Основы техники настольного тенниса: подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи : короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи : короткие, длинные , с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся **должны уметь**:

- Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.
- Соединение топ-спина и быстрого удара.
- Острый удар . Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.
- Топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.
- Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием.
- Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности.
- Способы передвижения в парах , технико-тактическое взаимодействие в парах.

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

1 год обучения

Техническая подготовка

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть : а/2 способами подачи ; б/2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в н/т.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 10 раз.
2. Подтягивание – 3 раза.
3. Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

2 год обучения

Техническая подготовка

1. Свободное перемещение у стола.
2. Владеть: а/4 способами подачи;
б/4 способами приема-передачи мяча;
в/ударом по «свече».
3. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
4. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
5. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 15 раз.
2. Подтягивание – 5 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

3 год обучения

Техническая подготовка

1. Владеть: а/ способами подач - 6 видов;
б/ способами приема - 6 видов;
в/ способами передач - 6 видов.
2. Темп игры за столом - 50 ударов в минуту.
3. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в н/т.
4. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
5. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

Физическая подготовка.

1. Отжимание - 20 раз.
2. Подтягивание - 7 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места - 180-200 см.
5. Имитация перемещений в стойке - 50 раз за 1 минуту.

Формы занятий и подведения итогов

Основной формой обучения являются занятия, которые проводятся 2-3 раза в неделю.

Контрольные испытания по ОФП и СФП - 1 раз в месяц

Соревнования по настольному теннису :

- внутриклубные - 1 раз в 2 месяца;
- районные - 2 раза в учебном году.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Структура организации образовательного и воспитательного процесса

в объединении настольного тенниса



О Ф П	С Ф П	Тактическая	Морально - волевая	Техническая
-------	-------	-------------	-----------------------	-------------

Основные методы учебно - воспитательного процесса	
Игровой. Повторный	Переменный Соревновательный

Формы занятий			
Основное занятие	Рейтинговые турниры	Контрольные испытания по ОФП и СФП	Соревнования

Форма подведения итогов	
Нормативы	Выполнение спортивных разрядов ОФП Технической подготовки

Все части данной структуры неразрывно связаны между собой. Она применяется во всех возрастных группах.

Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса - это трехгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

Организация деятельности в объединении представляет собой регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту, приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической и морально-волевой.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма; развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать

движения, увеличения подвижности в су ставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

Техника игры – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

Техническая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношении к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности : сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

1. Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, н/т, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2. Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях. Основное назначение :

- повышение скоростно-силовой работы;
- воспитание специальной выносливости;
- поддержание техники игры в н/т и совершенствование в ней.

3. Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4. Соревновательный – игра в н/т с возможно высоким результатом.

Назначение :

- повышение технической, тактической, физической и психологической подготовки ;
- итог систематических занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999
- Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис..., канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
- Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.
- Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
- А.А.Деркач, А.А.Исаев - Педагогическое мастерство тренера.