

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №562
Протокол №1
« 29 » августа 2017 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 562
Н. Пальченкова
« 29 » августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся 7 - 17 лет.

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Мазовка Роман Владимирович

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность.

Настольный теннис доступен всем, играют в него в закрытых помещениях. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – реакции, выносливости, координации движений, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищем в парной игре. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости 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.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами игры в настольный теннис.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе.
- влиянии занятий физическими упражнениями, спорт. играми, на системы дыхания, кровообращения и др.
- основных компонентах физической культуры личности.
- развитии волевых и нравственных качеств.
- основных приемах самоконтроля.
- организации и проведении соревнований по настольному теннису.

) Развивающие.

содействовать правильному физическому развитию.

развить и укрепить навыки закаливания организма.

содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата

развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу
воли.

обучить основам техники защиты, атаки, приема, подачи.

совершенствовать основы техники игры в настольный теннис.

повысить общую физическую подготовленность

) Воспитательные.

привить стойкий интерес к занятиям.

воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.

побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.

мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям по настольному теннису независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст детей – с 7 до 17 лет. Условия набора – по свободному желанию на основании медицинского допуска.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий.

1 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Особенности организации деятельности учащихся заключаются в проведении сводных занятий с другими группами учащихся спортивных секций.

Материально-техническое обеспечение

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Тростейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, канаты, высокая и низкая перекладины, мячи теннисные, столы теннисные.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия настольным теннисом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Учебный план.

Наименование темы	Кол-во часов			Формы контроля
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Введение в программу. Охрана труда	2	2	-	-
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение
Общая физическая подготовка	38	6	32	Педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка	32	8	24	Педагогическое наблюдение
Техническая подготовка	26	4	22	Педагогическое наблюдение, видеоконтроль
Тактическая подготовка	16	6	10	Педагогическое наблюдение, видеоконтроль
Контрольные испытания и соревнования	14	-	14	Промежуточный контроль, открытое занятие
Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
Общее количество часов	144	36	108	

Содержание программы

1. Введение в программу. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятия и игры в настольный теннис. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Обеспечение техники безопасности в настольном теннисе. Основные причины, вызывающие травмы в настольном теннисе. Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

3. Теоретическая подготовка

Теория.

Тема №1. Настольный теннис в России и за рубежом. Происхождение и первоначальное развитие настольного тенниса. Появление и развитие настольного тенниса. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению теннисиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в настольном теннисе.

Зал для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов в настольном теннисе.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в теннисе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований. Установки перед играми и

разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

1. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – реакции, быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Трактика.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой : прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Спортивные игры:

волейбол, гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр. Подвижные игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч»,
«Перетягивание каната».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета теннисистов».

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Изучение правильной хватки и исходных положений. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов.

Практика.

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м.

Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия.

Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. «Парами».

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

6. Техническая подготовка.

Теория. Техника игры теннисиста. Техника передвижения

Практика. Стойка теннисиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали. Техника владения ракеткой и мячом. Техника нападения. Обучение хвату ракетки одной, двумя руками. Набивание мяча левой и правой ст. Техника защиты.

7. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика игры в парах игроков, игры в нападении и защите.

Практика. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Парные действия. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке. Обучение передачам мяча в квадратах. Индивидуальные действия: выбор места у стола. Парные действия: умение подстраховать партнера.

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях по настольному теннису. Контрольное тестирование.

9. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.
4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
4. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
5. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б.
7. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
9. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина- М, ВНИИФК 1994.

Методическая литература для обучающихся

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Баженов А.А. Правила соревнований в игре настольного тенниса. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Настольный теннис. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
6. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
9. Костяев В.А. Методика начального обучения технике настольного тенниса. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.
10. Костяев В.А. История развития настольного тенниса. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.