

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 « 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год (144 час)

Разработчик, педагог дополнительного образования

Душко Алексей Владимирович

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и относится к базовому уровню.

Актуальность программы.

Настольный теннис – один из самых массовых, увлекательных и зрелищных видов спорта, доступного для любого возраста. Эта игра может быть и развлекательно-оздоровительной и спортивно-состязательной. Как вид спорта настольный теннис развивает и совершенствует быстроту реакции на удар партнера, а также сложные реакции прогнозирования. Способствует развитию оперативного мышления и всех видов внимания. И нередко эти качества помогают в различных экстремальных ситуациях.

Настольный теннис воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Цель программы: Привлекая детей к занятиям в секции настольного тенниса формировать у них привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие

1. Познакомить с правилами игры и соревнований в настольный теннис.
2. Обучать основам техники и тактики игры в настольный теннис.
3. Дать начальные знания по самостоятельному использованию двигательных-координационных упражнений.

Развивающие

1. Способствовать гармоничному развитию организма ребенка.
2. Совершенствовать развитию новых форм двигательных действий.
3. Совершенствовать функции восприятия, анализа и коррекции движений.
4. Достигать устойчивости позы в двигательных действиях у учащегося, предъявляемых к поддержанию равновесия тела, а так же исключаящих нерациональную напряженность.

Воспитательные

1. Воспитать потребность к здоровому образу жизни;
2. Развить дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе.
3. Воспитать положительные чувства и переживания, связанные с двигательной деятельностью.
4. Сформировать интерес и потребность к систематическим занятиям настольным теннисом.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-14 лет. Для успешной реализации программы, с учетом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 чел.

Формы и режим занятий

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами 15 минут каждый час.

Занятия состоят из теоретической и практической частей.

Срок реализации программы – 1 год, 144 учебных часа

Формы и методы работы.

1. Групповое занятие – основная форма работы секции, которая включает в себя теоретические и практические часы.
2. Внутригрупповые и межгрупповые соревнования.
3. Начальное и итоговое тестирование.

Планируемые результаты.

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

Раздел 2. Содержание программы УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
3	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	2	

4	Правила игры в настольный теннис	2	2	
5	Общая физическая подготовка	47	8	39
6	Специальная физическая подготовка	31	8	23
7	Основы техники игры	41	11	30
8	Основы тактики игры	9	4	5
9	Контрольные игры и соревнования	6		6
10	Тестирование	2		2
11	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2
Итого:		144	37	107

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие.

Введение в общеразвивающую программу, правила техники безопасности и правила поведения в зале и во Дворце творчества.

Врачебный контроль.

Прохождение медкомиссии и получение справки о допуске к занятиям.

Строевая подготовка.

Понятия : Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» « равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайся!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами : С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта .

- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением.
- Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке .

3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточная аттестация - проводится в виде, межгрупповых соревнований в конце первого полугодия.

Итоговая аттестация- проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, межгрупповых соревнований в конце учебного года.

Механизм отслеживания результатов реализации программы.

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы.

Учебное занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений; 2. Игровой метод; 3. Соревновательный; 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станция). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-технические условия реализации программы.

Помещение: спортивный зал.

Оборудование: теннисные столы, комплекты инвентаря для настольного тенниса, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, набивные мячи, гимнастические скакалки и др. инвентарь.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г.
2. Конституция РФ. Принята народным голосованием 12 декабря 1993 г.
3. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266
4. Федеральный закон «О дополнительном образовании». 16 июля 2001 года.
5. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты.

6. СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). 20 июня 2003 года.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09 № 1101-р
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2010, 480с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. - М.: ФиС, 2008, 542с.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебн. для ИФК, 1986, 347 с.
11. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2006.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2005.
13. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 2007.
14. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982 г.
15. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
16. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
17. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
18. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
19. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Амелин А.Н. Для успешных тренировок (об организации самостоятельных тренировок в настольном теннисе). – М.: Спортивные игры, 1982. – 120 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989. – 210 с.
3. Захаров Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы. – Ярославль: «ФиС», 1990. - 136 с.
4. Богущас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.
5. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков – Ленинград: «Феникс», 1989. - 314 с.
6. Шпрах С.Д. Тактика подачи. Информационно-методический бюллетень. – 1993. – № 8. – С.30-33