

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " *август* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Мельников Владимир Андреевич,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:

Мельников Владимир Андреевич

МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурноспортивную направленность по уровню освоения базовая. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки - повышение эффективности техники. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, что является особенно актуальным для детей подросткового возраста. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель: Укрепление здоровья через занятия настольным теннисом, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис, - обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,

- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм в IV-VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр - баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Выбор спортивной игры - настольный теннис определен ее популярностью в районе, городе, проведением турниров среди школьников на Муниципальном, районном и городском уровне, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 2 года.

Программа рассчитана на детей. 10-17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор детей и комплектование группы объединения проводится до 10 сентября.

Формы и режим занятий.

Объединение комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год).

Продолжительность академического часа - 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

Вводная часть занятия - 7-10 мин.

Основная часть - 30-35 мин.

Заключительная часть - 3-5 мин.

Ожидаемые результаты.

К концу года обучения дети будут знать и уметь;

По образовательному компоненту программы:

-знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта; - спортивные игры (настольный теннис).

По развивающему компоненту программы:

уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- уметь действовать в рамках чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- быть дисциплинированным;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога в форме технического зачета.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре (ноябре), марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практик	Всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	4	16	20
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20
5	Техническая подготовка.	8	26	34
6	Игры с партнером	4	26	30
7	Игры на счет в парах	4	26	30
8	Соревнования	1	5	6
	ИТОГО	8	136	144

Содержание программы 1-го года обучения.

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.

2. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке: подъем ног

за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине
подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время: челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время прыжковые упражнения Упражнения с предметами (с набивными мячами скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него

Упражнения для развития равновесия

Упражнения на координацию движений

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения Упражнения, развивающие гибкость

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча Отработка приема на тренажере Отработка индивид, у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения

Имитация движений ракеткой без мяча Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки - положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча Учить

согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти

Изучение движений в игровой обстановке

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием "тактика" Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: "смена игрового ритма". Главное правило - при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: "длительный розыгрыш очка", Тактический вариант " перехват инициативы".

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке- серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой Перекачивание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста Одношажный способ передвижений Шаги, переступания. выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола

Двухшажный способ передвижений Скрестные и приставные шаги Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины) Проведение игр на счет в парах

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практик	Всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	4	16	20
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20
5	Техническая подготовка.	8	26	34
6	Игры с партнером	4	26	30
7	Игры на счет в парах	4	26	30
8	Соревнования	1	5	6
	ИТОГО	8	136	144

Содержание программы 2-го года обучения.

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.

2. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке: подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время: челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время прыжковые упражнения Упражнения с предметами (с набивными мячами скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него

Упражнения для развития равновесия

Упражнения на координацию движений

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения Упражнения, развивающие гибкость

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча Отработка приема на тренажере Отработка индивид, у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения

Имитация движений ракеткой без мяча Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки - положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти

Изучение движений в игровой обстановке

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием "тактика" Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: "смена игрового ритма". Главное правило - при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: "длительный розыгрыш очка", Тактический вариант " перехват инициативы".

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке- серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста Одношажный способ передвижений Шаги, переступания. выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола

Двухшажный способ передвижений Скрестные и приставные шаги Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6.Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения

7.Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины) Проведение игр на счет в парах

8.Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технически приемов	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг,	Упрощенные и стандартные условия выполнения	Зачет I наблюдения педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи	Спортивный инвентарь. спортивные снаряды.	Выступление, ИТОГОВ', тестирование,

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1 Теоретические материалы - разработки

Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
Рекомендации по организации подвижной игры "Солнышко"⁵.

Рекомендации по организации контрольных занятий по программе
Настольный теннис”

3. Материально-техническое оснащение. Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал. спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки - ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму; -
- спортивную обувь.

Образовательные технологии.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах: индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; доступности и наглядности: прочности в овладении знаниями, умениями, навыками, сознательности и активности, взаимопомощи.

Список литературы.

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. - М . физкультура и спорт, 2008 г.
2. Гогун Н.Е., Мартянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М. - CADEMIA 2000
3. Коротков И. М .Подвижные игры - М Физкультура и спорт, 2002 г. 4. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. – М.: ООО «Информпечать». 2012 г.

Список литературы, рекомендуемый для детей.

1. Барчукова Г.В., Настольный теннис*. – М. Физкультура и спорт 2008 г.
2. Коротков И.М. Подвижные игры – М. Физкультура и спорт 2002

