Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Города Москвы

«ГБОУ Школа №1551»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Настольный теннис**

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Фомичева Екатерина Анатольевна

Педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – ознакомительный

Первоисточник**–**А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 11 до 17 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

***Общая характеристика учебного предмета***

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высо­кую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора реше­ния. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю про­цесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, ре­зультаты научных исследований.

***Основополагающие принципы:***

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

-*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивно-оздоровительного этапа 1-2-го года обучения, составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Новизна программы – 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** – 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 -  определился популярностью ее 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.

**Педагогическая целесообразность -**Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи.

Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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.

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 массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

**Задачи дополнительной образовательной программы:**

*Обучающие:*

приобретение теоретических и методических знаний;

овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

*Развивающие:*

* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
* повышение спортивной квалификации.

***Воспитывающие:***

* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
* воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
* воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
* воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 12 лет.

*Срок реализации программы* - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 12 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 76 часов в год.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

**Виды контроля**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности

занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Ожидаемые результаты**

*К концу 1 года обучения учащиеся:*

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.

Разовьют следующие качества:

Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это­го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 76 часовв год***.*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
| 2 | Стойка и передвижения. | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Подачи. | 18 | 2 | 16 |
| 4 | Удары. | 17 | 1 | 16 |
| 5 | О.Ф.П. | 16 |  | 16 |
| 6 | С.Ф.П. | 18 |  | 18 |
|  | ИТОГО | 76 | 6 | 70 |

**Содержание программы.**

1. Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила игры, судейство, права и обязанности участников игры, место, оборудование и инвентарь.

1. Стойка и передвижения.

Исходное положение наиболее рациональное (удобное) для ударов справа и слева. Позиция у стола ближняя, средняя, дальняя.

Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (вправо, влево), прыжки.

Упражнения: беговые, прыжковые с гимнастической скакалкой, через препятствия, на месте с партнером и в движении.

1. Подачи.

Способы подач слева и справа: атакующие, защитные, подготовительные. Подачи без вращения мяча, с вращением вверх, вправо, вниз.

Отработка длины, направления и силы полета мяча при подаче в парах, индивидуально.

1. Удары.

Удары справа и слева по мячу с различным вращением, высотой отскока и направлением; атакующие, защитные – толчком, подставкой, «подрезкой».

Удары должны выполняться легко и свободно из удобных положений. Неестественность движений может ограничить технику теннисиста.

Отработка ударов индивидуально и с партнером.

1. Общая физическая подготовка.

Успеха и высоких спортивных результатов добиваются лишь те, кто всесторонне физически развит.

Упражнения без предметов: для мышц шеи, рук и плечевого пояса; одновременные, поочередные, попеременные и последовательные движения руками в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. В упоре лежа сгибание и разгибание рук, подпрыгивание на руках передвижения на руках. Ходьба и бег в различном темпе. Комплексы упражнений лежа на спине.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивными мячами, с гантелями.

6. Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки – развитие необходимых в настольном теннисе физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, быстроты реакции.

*Упражнения для развития силы*: ходьба гусиным шагом в полуприседе, приседе, выпадами, ходьба с отягощениями, приседание на одной и обеих ногах с отягощениями и без него; подтягивание, упражнения с эспандером.

*Упражнения для развития быстроты*: бег на месте и в движении с энергичной работой руками; бег с ускорением на месте и в движении; бег на 30, 60, 100 м из различных положений; имитационные передвижения.

*Упражнения для развития прыгучести*: прыжки с разбега и с места в высоту и длину, тройной прыжок с места; бег и прыжки по ступенькам или в гору в заданном темпе и ритме.

*Упражнения для развития гибкости*: маховые движения руками, ногами в различных плоскостях; пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из разных исходных положений, то же с партнером.

*Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции*: комбинированные упражнения без мяча – сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжками, прыжков с поворотами; комбинированные упражнения с мячом – сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, разные виды жонглирования мячом для тенниса и настольного тенниса одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стены, одной и двумя руками; подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении; игра с партнером двумя мячами на столе; игра двумя ракетками поочередно отбивая мяч левой и правой руками; игра одного против двух.

**Методическое обеспечение программы**

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
6. Иванов B.C., Теннис на столе. М, 2015 г.
7. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

Спортинвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

**Список использованной литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.