

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 01.09.2017



Утверждена
Директор МБУДО «РЦДО»
Анисимова Е.В.
Приказ № 010919 от
01.09. 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»
(начальная подготовка)

Возраст детей: 6 - 11 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Яковлев Михаил Михайлович

г. Кировск
2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики», Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0), Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочная разно уровневые программы)"; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций",

Учебного плана МБУДО «Районный центр дополнительного образования» на 2017-2018 учебный год (утвержден приказом директора МБУДО «Районный центр дополнительного образования» от 01 сентября 2017 года №010918), Расписания занятий МБУДО «Районный центр дополнительного образования» на 2017– 2018 учебный год (утверждено приказом директора МБУДО «Районный центр дополнительного образования» от 01 сентября 2017 года №010918).

Настоящая программа разработана и утверждена в 2017 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Характеристика предмета изучения

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной

техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической подготовке в соответствии с годом обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная.

Новизна программы. Программа носит модифицированный характер.

В настоящее время в системе дополнительного образования существует множество программ по предмету «Настольный теннис». У каждой программы свои отличительные особенности, цели, задачи. При разработке данной программы была взята за основу примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис», авторами которой являются Г.В.Бачурова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин.

В настоящей программе сокращены часы на содержательный блок, тематика разделов, изменены цели и задачи программы с учетом специфики работы учреждения.

Актуальность программы

Актуальность создания данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальный заказ общества. Имеющая место в обществе недооценка роли физической культуры уже привела к большому количеству негативных факторов, главными среди которых являются её низкий уровень и ухудшение состояния здоровья населения. Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей идёт развитие двигательных качеств, интеллектуальной и духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

В целом же программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Отличительная особенность программы

Впервые в программе предлагается система диагностирования результатов обучения и воспитания, дающая возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений учащихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей.

В программе заложен потенциал практической реализации одной из важнейших задач познания, вытекающей из древней мудрости, которая гласит: «Познай себя». Учащиеся в процессе занятий овладевают способами творческого применения двигательных навыков, а также формируют представление о возможностях собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по физическому самосовершенствованию.

Педагогическая целесообразность

В программе реализуется модель более эффективного и успешного освоения учащимися общеобразовательной программы, благодаря развитию личности, способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же настойчивости в достижении цели.

принципы обучения, положенные в основу программы:

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- технологии проблемного обучения;
- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

Принципы, положенные в основу программы:

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Настольный теннис» развитие личности ребёнка, способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же обладающей такими качествами как целеустремлённость и настойчивость в достижении цели, через овладение практическими навыками игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с элементарными правилами игры в настольный теннис;
- помочь овладеть основными техническими приемами настольного тенниса;
- научить детей свободно владеть ракеткой;
- обучить учащихся самостоятельно анализировать позицию, через формирование умения решать комбинации на различные темы;
- научить детей предвидеть в игре разные варианты;
- формировать игровой стиль;
- познакомить с правилами соревнований по настольному теннису.

Развивающие:

- развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность;
- развивать способность анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- развивать волевые качества личности ;
- содействовать гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- сформировать правильное поведение во время игры;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие, смелость, проявление инициативы;
- воспитать физические качества: быстроту реакции, ловкость, гибкость, чувство мяча;
- воспитывать силу воли, настойчивость посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Возраст детей

Программа предназначена для детей в возрасте: 6-11 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6 лет. На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

В объединение принимаются учащие предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

По периодизации Д.Б. Эльконина возраст относится к младше-школьному и подростковому возрасту.

Для младше-школьного периода актуальна социальная ситуация: особенности взаимодействия со значимыми взрослыми извне (педагогами, тренерами и т.д.);

Ведущая деятельность: интеллектуальная и непосредственно учебная активность (обучение самому процессу и общим методам познания). Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями. Уменьшение значения игры. Параллельно с овладением учебной деятельностью ребенок включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации».

Характеризуя себя как личность, младший школьник, как правило, повторяет то, что о нем говорит педагог. На протяжении младшего школьного возраста безусловный авторитет взрослых постепенно утрачивается, большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

Выдающийся швейцарский детский психолог Жан Пиаже утверждает, что в возрасте 6-12 лет происходит формирование механизма «действие в уме», т.е. это период, когда ребенок учится проигрывать всю ситуацию в уме, прежде чем что-либо сделать или сказать. По мнению Ж. Пиаже, ошибки, заложенные в этот период, в механизм «действия в уме», в дальнейшем исправляются с большим трудом.

Для подросткового же возраста показательны: негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым.

Но с другой стороны, подростковый возраст отличается и положительными факторами: возрастает самостоятельность, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, расширяется сфера его деятельности.

Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. поэтому основная задача педагога дополнительного образования состоит в помощи становления социально-адаптированной, значимой для общества личности обучающегося.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Настольный теннис» - **3 года (408 часов).**

**II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

**Тематическое планирование
1- 3 й год обучения**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | Практика |
| 1 | Введение в программу | 1 | 1 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка | 16 | - | 16 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 26 | - | 26 |
| 5 | Техническая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6 | Тактическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 7 | Игровая подготовка | 20 | - | 20 |
| 8 | Соревнования | 20 | - | 20 |
| 9 | Контрольные испытания | 10 | - | 10 |
| | Всего: | 136 | 4 | 132 |

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- научить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, разносторонней физической подготовки;
- развивать задатки и способности учащихся.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных ребят.

**Учебно- тематическое планирование
1- й год обучения**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | Практика |
| 1 | Введение в программу. | 1 | 1 | - |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 3 | 3 | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 16 | - | 16 |
| 4 | Специально-физическая подготовка. | 26 | - | 26 |
| 5 | Техническая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 6 | Тактическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 7 | Игровая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 8 | Соревнования. | 20 | - | 20 |
| 9 | Контрольные испытания. | 10 | - | 10 |
| | Всего: | 136 | 4 | 132 |

Содержание программы 1-й год обучения

1. Введение в программу.

Знакомство с программой.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм. Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис.

Эволюция настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса. Достижения спортсменов.

Основы техники. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижения и поворотов.

Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах...

Накат слева... Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева.

Откидка справа (подрезка подрезки, кач). Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидка слева, на откидку справа.

Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Профилактика заболеваний. Противопоказания для занятий спортом.

Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на быстроту и ловкость, на гибкость, силовые упражнения, на выносливость.

Специально-физическая подготовка.

Практика: Упражнения с ракеткой и шариком. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Поддача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Выполнение подач разными ударами. Отработка ударов накато́м. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.

Техническая подготовка

Практика: Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидов слева. Сочетание накатов слева и справа. Повороты при ударах накато́ми слева и справа. Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Поддача подрезки справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов справа и слева. Повороты при ударах слева и справа. Переводные испытания по накато́м и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Тактические схемы. Игра с тренером. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.

Игровая подготовка

Практика: Групповые игры. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
- Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером » и др.

Соревнования

Практика: Произвольный способ подачи +контр удары справа на ½ стола. Подача по направлению+ игра «треугольник»;

Произвольный способ подачи + завершающий удар;

Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- овладение основными техническим приемами настольного тенниса;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами соревнований по настольному теннису.

Развивающие:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- развитие специальных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание основ специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча).

Тематическое планирование

2-й год обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | Практика |
| 1 | Введение в программу 2 года обучения. Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 3 | Специальная подготовка | 24 | - | 24 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | - | 20 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6 | Игровая подготовка | 20 | - | 20 |
| 7 | Соревнования | 20 | - | 20 |
| 8 | Контрольные испытания | 10 | - | 10 |
| | Всего: | 136 | 4 | 132 |

Содержание программы

2-й год обучения

Введение в программу 2 года обучения. Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры.

История развития настольного тенниса.

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката, топ-спина).
Отличие от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Отличия от откидки слева.

Топ-спина справа. Отличие от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке.

Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ-спин слева.

Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним боковым вращением.

Прием подач.

Одношажный способ передвижения. Разновидности. Укороченный мяч.

Режим дня. Утренняя гимнастика. Режим питания. Основные правила закаливания.

Общая физическая подготовка

Практика: Силовые упражнения, упражнения на выносливость.

Специальная подготовка

Практика: Специальные физические упражнения, передвижения.

Техническая подготовка

Практика: Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направлений. Удары накатом справа – слева.

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки.

Техника подрезки справа (подрезка накатов). Отличие от техники подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Тактическая подготовка

Практика: Комбинации. Подача различными ударами, прием подачи. Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости. Топ-спин слева.

Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей. Короткие и длинные подачи.

Прием коротких и длинных подач. Подачи с верхним, нижним, боковым вращением.

Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Игровая подготовка

Практика: Игра топ-спином, упражнения в парной игре, отработка игры в защите.

Переход от защиты к атаке.

Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях объединения.

Обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат-толчок).

Последовательная смена способов подачи. Атака после срезки. Атака накатом после срезки.

Контрольные испытания.

Практика: Игра с тренером. Сдача нормативов.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- познакомить с основами тактики настольного тенниса;
- отработать углубленно технические приемы настольного тенниса.

Развивающие:

- повышать уровень функциональной подготовленности обучающихся (быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);

- развивать специальные физические качества (быстроты реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Воспитательные:

- воспитывать взаимоподдержку, чувство коллективизма;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

**Тематическое планирование
3-й год обучения**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Введение в программу 3 года обучения. Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 3 | Специальная подготовка | 20 | - | 20 |
| 4 | Техническая подготовка | 26 | - | 26 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6 | Игровая подготовка | 20 | - | 20 |
| 7 | Соревнования Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях. Соревновательная практика. | 16 | - | 16 |
| 8 | Проектная деятельность. | 10 | - | 10 |
| | Всего: | 136 | 4 | 132 |

**Содержание программы
3-й год обучения**

Введение в программу 3 года обучения. Теоретическая подготовка

Теория: Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскоков, с полулета и по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность – основа владения мячом.

Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам.

Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Подачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса.

Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

Основы техники и тактики парных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

Общая физическая подготовка:

Практика: Силовые упражнения, упражнения на выносливость.

Специальная подготовка

Практика: Специальные физические упражнения, передвижения.

Техническая подготовка

Практика:

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединение топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Подача справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед.

Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево- вправо, другой – вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Тактическая подготовка

Практика: Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево- вправо, другой – вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Игровая подготовка

Практика: Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин. Стиль игры подрезка+ атакующий удар

Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях объединения. Атака после подачи. Быстрая атака после подачи. Соревнования проводятся с установками, затем в произвольной игре.

Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу. Официальные соревнования.

Проектная деятельность.

Практика: Выполнение и защита творческого проекта на тему «Секреты игры в настольный теннис».

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:

Обучение проводится в групповой и индивидуально-групповой форме, (игра парами)

- игровая деятельность;
- эстафеты;
- соревновательная практика;
- проектная деятельность

Для эффективной реализации программы педагог учитывает особенности возрастного развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-11 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны

присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, тактической, физической, игровой и технической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности обучающихся с первого по третий год обучения. В успешном освоении образовательной программы помогает **сочетание различных форм работы**: участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, встречи с прославленными мастерами настольного тенниса и другими представителями российского спорта.

Структура занятия по настольному теннису

| Структура, продолжительность и интенсивность занятий по настольному теннису | Обучающиеся со средним уровнем подготовленности |
|---|--|
| Общая продолжительность занятия | 90 минут |
| Общая интенсивность этапов занятия | Средняя |
| Скорость движений | Средняя |
| Подготовительная часть занятия (разогревающие упражнения, вызывающие учащение пульса) | Средняя интенсивность и продолжительность -15 минут |
| Основная часть занятия (упражнения на освоение техники игры в настольный теннис, на развитие быстроты, ловкости, гибкости и силы) | Средняя продолжительность и интенсивность - 55 минут |
| Заключительная часть занятия (упражнения на растягивание и расслабление) | Средняя продолжительность и интенсивность – 5-10 минут |

Аудиторные:

беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом, турниры, соревнования, эстафеты, упражнения.

Внеаудиторные:

Соревнования различного уровня.

Наполняемость объединения: 8-12 человек.

Режим занятий.

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 4ч

Количество за учебный год: 136 часов

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Методическое и материально- техническое оснащение

| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
|----------|---------------------------|------------|
| | | |

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------|
| 1 | Тренажер «Колесо», «Ловушка». | в наличие |
| 2 | Настольный тренажер «Лампочки». | в наличие |
| 3 | Ракетки. | в наличие |
| 4 | Мячи. | в наличие |
| 5 | Столы для игры в настольный теннис. | в наличие |
| 6 | Сетки теннисные | в наличие |

Перечень технических средств обучения

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| 1 | Компьютер | 1 |
| 2 | Мультимедийная установка, экран | 1 |

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Ожидаемые результаты.

К концу обучения по программе 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:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

Эволюцию настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса. Достижения спортсменов. Правила игры в настольный теннис. Основы техники. Стойки. Хватки. Технику одношажного способа передвижения и поворотов. Откидку слева (подрезка подрезки, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Личную гигиену юного спортсмена. Гигиену отдыха и сна. Гигиену спортивной одежды и обуви. Профилактику заболеваний. Противопоказания для занятий спортом.

уметь:

Работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой. Выполнять накат справа, накат слева, замах, накат слева... переносить навыки, освоенные при обучении технике наката справа, на накат слева. Выполнять откидку справа переносить навыки, освоенные при обучении технике откидка слева, на откидку справа.

Овладеют:

Технико- тактическими приемами:

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката справа и др.

К концу второго года обучения учащиеся должны

Знать:

Историю развития настольного тенниса. Основы техники настольного тенниса. Отличие от наката справа. Отличия от откидки слева. Место удара мяча на ракетке. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.

Поддачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним боковым вращением.

Режим дня. Режим питания. Основные правила закаливания.

Технику подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Технику подрезки справа (подрезка накатов). Отличие от техники подрезки подрезки.

Прием коротких и длинных подач.

Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Уметь выполнять:

- замах;

- прием подач;

- элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Со скоростью выполнять удары и силу вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

- топ-спин справа и топ-спин слева, удар по касательной, одной накладкой. Резко увеличивать скорость.

- короткие и длинные подачи.

- подачи с верхним, нижним, боковым вращением.

- одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед.

Работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой при топ-спине справа.

Овладеть:

Технико-игровыми приемами:

Игра топ-спином, упражнения в парной игре, отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.

Обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат-толчок).

Последовательная смена способов подачи.

Атака после срезки.

Атака накато́м после срезки.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны

знать:

Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину.

Различия в выполнении ударов в высшей точке отскоков, с полулета и по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Отличия по скоростным параметрам.

Правила и техника подброса.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

уметь выполнять:

- Топ-спин-удар. Острый удар.

- Подачу с высоким подбрасыванием.

- Принимать подачу с высоким подбрасыванием.

- Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

овладеть:

- основами техники и тактики парных соревнований,

- разбором предстоящих игр,

игровыми приемами:

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединение топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Подача справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Техничко-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево- вправо, другой – вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин. Стиль игры подрезка+ атакующий удар.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

- текущего контроля успеваемости;
- промежуточной аттестации учащихся,
- итогового контроля.

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

Текущий контроль – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Формы текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, педагогом организуется парные игры, как особую оценку результатов освоения материала.

Формами *текущего контроля* являются: командные эстафеты, зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет, выполнение учащимся творческого проекта «Мои секреты игры в теннис».

Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством изменения, наблюдений, и оценок. С этой целью применяется комплексный педагогический контроль и включает в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

Контроль тренировочной деятельности

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу (осуществляется по оценке посещаемости занятий, степенью проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбие, настойчивость, внимание и дисциплинированность. Данные вносятся в журнал и диагностические карты).

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер направленности нагрузок). Ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры – количеству технико- тактических действий в единицу времени (темп ударов в минуту).

Техническую подготовку проверяют с помощью контрольных упражнений на точность и скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых, тренировочных упражнений и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролирует, оценивая проявленные игроками качества:

- активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Критерий оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседований по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний учащихся.

Контроль соревновательной деятельности

Осуществляется в процессе соревнований по разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям (оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании). Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, активности во всех игровых действиях, выдержки и воли к победе;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок (определяют по внешним признакам: усталость, нервозность, ухудшение поведения игрока, снижение эффективности игровых действий);

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий (осуществляется с помощью видеозаписи, аудиозаписи);

- контроль за технико- тактическими и техническими показателями игровых действий (оценивают по эффективности и результативности выполнения технических приемов на основании записи игры).

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля.

Контроль за состоянием учащихся

- Состояние здоровья (справка о состоянии здоровья от врача).

- Функциональное состояние организма (тестирование физической подготовленности, проводится на всех этапах обучения с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач программы).

Контрольные нормативы и требования для приема и перехода учащихся на последующие года обучения

Набор учащихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа: привлечение как можно большего числа детей для углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого проводится мастер класс на «Дне открытых дверей», объявляется набор детей в объединение.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно плечевого, локтевого). При проведении диагностики необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

Задача второго этапа: тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе занятий педагог наблюдает за развитием у детей таких важных качеств как смелость, активность, игровое мышление, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

В объединение зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей.

При переводе на последующие года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы.

Промежуточная аттестация – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода).

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Срок проведения: **апрель-май**

Форма промежуточной аттестации: **соревнования.**

Игровая подготовка

Игры, развивающие способность к реакции, скоростные качества, общую выносливость, ритму, равновесию, ориентированию.

Эстафеты по кругу.

Парная игра (базовая техника, тактика).

Соревнования

Изучение условий предстоящих соревнований, разборка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, условия соревнований и система проведения соревнований. Предполагаемые соперники: возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества).

Общий тактический план игры. Отношение детей к указаниям педагога и умение выполнять тактические задания педагога.

Методические пособия

Информационные стенды,
Структура занятий,
Диагностические карты,
Правила поведения спортивных соревнований,
Правила по технике безопасности,
Картотека игр,
Комплексы общеразвивающих упражнений,
Протоколы соревнований,
Советы игрокам.

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС,1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.:ФиС,1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис:Вчера, сегодня, завтра.-М.:ФиС,2000.
5. Балайшите Л. От семи до...(Твой первый старт).-М.:ФиС,1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис.-М.:РГАФК,1997.
7. Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д. Игра, доступная всем.-М.:ФиС,1990.
8. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
9. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983.-№10.
10. Ляха В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы).М.: «Просвещение».-2001.
11. Ляха В.И. Физическое воспитание (8-9 классы).-М.: «Просвещение».-2001.
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс.-2003.
13. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс».-2001.
14. Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение».- 2001.
15. Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа.-2001.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа.-2001.

Список литературы для детей

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.- М.: РГАФК. 1995.

2. Неизвестное об известном (Под ред. О.В. Матыцина.-М.1995.
3. Правила настольного тенниса.-М,2002.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л,Лениздат,1989.
5. Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»-М,1998.