

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагалинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Карагалинская СОШ»
Протокол №1
от « _____ » августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Карагалинская СОШ»

В.И. Егоров
от « _____ » августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

на 2017-2018 учебный год

(в рамках проекта «Доступное дополнительное образование для детей»)

Год обучения – первый
Возраст обучающихся 7-8 лет

Составитель: Запорожец В.В.
педагог дополнительного
образования

с. Карагали

2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание занятий программы.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Общая физическая и специальная физическая подготовка.
6. Методическое обеспечение программы.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

направленность, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Футбол» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании», федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановлением Правительства РФ от 07. 03. 1995 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта, регламентирующими работу спортивных школ.

По уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы группы, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической.

Актуальность программы. 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.

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.

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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
пропаганда здорового образа жизни.

Программа предполагает 1 год обучения. Возраст обучающихся 7-8 лет.
1 год обучения: 108 часа в год, 3 часа в неделю по 1 часу.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная.

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы - выполнение в конце 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.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся:

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:

проводить специальную разминку для теннисиста

овладеют основами техники настольного тенниса;

овладеют основами судейства в теннисе;

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.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности История развития настольного тенниса	2	2	-
2.	Правила игры в настольный теннис	2	2	-
4.	ОФП	45	2	43
5.	СФП	12	1	11
6.	Психологическая подготовка	2	2	-
7.	Основы техники игры в настольный теннис	36	1	35
8.	Основы тактики игры в настольный теннис	7	2	5
9.	Контрольные нормативы	2	-	2
10.	Соревнования	Согласно спортивных мероприятий		
	Итого:	108		

3. Содержание занятий программы:

1. История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

2. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

- а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;
- б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;
- в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

3. Методика обучения

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

4. Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

5. Психологическая подготовка

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

6. Правила игры в настольный теннис

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

7. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

8. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

9. Контрольные упражнения (нормативы)

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

10. Соревнования

Соревнования проводятся согласно командному плану.

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутришкольных, районных согласно командному плану.

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка.

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 техники 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 вводной 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.

5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц руки 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 до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «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 и поясе.

Соревнования. План действий. Принять участие в клубных и межклубных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и

соревнования по теннису на первенство «ДПЦ». Организовать и провести соревнования между группами в секции. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: Для руки 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.

1. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
2. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
3. Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся:

должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- Правила выполнения нормативных требований.

должны уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл

10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст
		7-8лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7
4.	Перенос мячей, с	54-45
5.	Отжимание от стола	25-35
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113
8.	Бег 60 м	13,8-12

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст
		7-8лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4
2.	Бег по восьмерке, с	47-37
3.	Бег вокруг стола, с	34-24
4.	Перенос мячей, с	54-45
5.	Отжимание от стола	10-20
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113
8.	Бег 60м	14-13,1

6. Методическое обеспечение программы

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

Тема.	Формы занятий.	Техническое оснащение. Дидактический материал.
1. Введение в теннис.	лекция.	телевизор, видеомагнитофон.

2. Техника безопасности при занятиях теннисом.	лекция.	журнал по ТБ.
3. Правила игры в теннис.	игры, соревнования, тренировки.	дидактические и методические рекомендации.
4. Стойка игрока.	игры, соревнования тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
5. Хватка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
6. Подачи мяча.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
7. Способы передвижений.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
8. Толчок.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
9. Срезка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
10. Накат.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
11. Топ-спин.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
12. Подрезка.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
13. Индивидуальные и групповые тактические действия.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
14. Одиночная и парная игра.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
15. Соревнования.	турнир	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи

7. Материально-техническое обеспечение

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно **специальное оборудование**:

сетки для настольного тенниса;

кронштейны для сетки;

коробка (таз) для мячей на подставке, которая выставляется на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;

небольшая коробка для мячей - для работы со стола;

ракетки с разными накладками;

приспособление для сбора мячей;

мишени (кружки или кольца из картона).

Тренажеры. При правильном применении технологии работы с тренажёрами значительно облегчается труд тренера и повышается коэффициент полезного

действия его работ одновременно с большим количеством теннисистов. В тренировочном процессе используются различные, в зависимости от года обучения, *виды тренажеров*.

Для первого года обучения:

Утяжеленная ракетка.

Колесо шарнирное.

Мяч на подвижном штоке.

Эспандер блочный пристенный с тормозом.

8. Список литературы

1. Программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973г.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.
7. Любомирский Л. Е., Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.
8. Найминова Э. . «Физкультура». Феникс, 2001.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
12. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.