

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено
Директор МБУ ДО «Центр творчества
ЗМР РТ»  И.В. Фесенко
от «17» августа 2017 г.
л.р. 345-09



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
оздоровительной направленности**

«Настольный теннис»
Срок реализации 3 года
для детей 12 - 16 лет

Саркисян Сергей Леонидович,
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа объединения «Настольный теннис» модифицированная физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступным для систематических занятий.

Для учреждений дополнительного образования настольный теннис является незаменимым в силу того, что не требует большой экипировки. Для игры необходимо иметь : стол, сетку, ракетку, мяч.

Минимальный размер помещения – 7,7 * 4.5 метра.

Данная физкультурно-оздоровительная программа по настольному теннису (н/т) рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 18 лет с разной степенью физической подготовки. При разработке программы использованы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы 1996 г; Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ . 1990.

Реализация целей и задач осуществляется посредством физических упражнений, общения, спортивных игр, систематических занятий. Работа по программе строится на основе личностно-ориентированного взаимодействия педагога с каждым обучающимся. Занятия содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутриклубных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

По заданной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в настольный теннис, но и овладеть основами физической культуры, составляющими которой являются : крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, т.к. способствует формированию самостоятельного мышления, развитию физических данных обучающихся, укреплению здоровья.

По целевой установке программа является образовательной (качества, приобретенные в ходе обучения игре в н/т, нередко приходят на помощь в различных экстренных ситуациях).

Основная цель программы – воспитание здоровой, физически развитой, свободной, нравственной, готовой и способной к самоопределению, саморазвитию личности.

1год обучения – подготовительный этап.

Задачи:

Определить способности и возможности детей для занятий в н/т.

Познакомить с правилами игры в н/т.

2 год обучения – совершенствование мастерства.

Задачи:

Совершенствовать технику и тактику игры.

Физическая, психологическая подготовка.

Развитие способностей детей.

3 год обучения – приобретение профессиональных навыков игры в н/т.

Задачи:

Овладеть навыками игры в н/т.

Уметь организовать соревнование и обеспечивать судейство.

Контролировать свое физическое, психологическое состояние

Владеть навыками наставника.

Для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач предполагаются разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа.

Количественный состав в группах 1 года обучения – не менее 15 человек, 2 и 3 годов обучения – не менее 12 человек.

К занятиям допускаются все желающие дети. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	всего часов	теория	практика
1	Введение	4	1	3
2	Техника игры в н/т	45	5	40
3	ОФП (общая физическая подготовка)	30	3	27
4	СФП (специальная физическая подготовка)	20	3	17
5	Спортивные игры	20	2	18

6	Индивидуальная работа	20	-	20
7	Контрольные занятия	5	-	5
	ИТОГО	144	14	130

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Введение – история настольного тенниса, игровая площадка стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков), техника безопасности, дни и часы занятий, продолжительность занятий. Пробные занятия.
2. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.
3. ОФП – это та часть подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения различных упражнений.
4. СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями и т.д. Занятия на тренажерах)
5. Спортивные игры – мини-футбол, баскетбол, шашки, шахматы.
6. Индивидуальная работа – домашнее задание, техника игры, морально-волевые качества, подбор инвентаря и выявление способностей занимающегося (игрок нападающий, защитник или смешанный).
7. Контрольное занятие – проверка домашнего задания, рост физических качеств, способы и приемы игры в н/т.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Инвентарь, оборудование, одежда	6	1	5
2.	Техническая подготовка а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная; г) командная.	60	4	56
3.	Тактическая подготовка	60	6	54
4.	Рейтинговые турниры	2	1	1
5.	Индивидуальная работа	8	-	8
6.	Соревнования	8	-	8
	ИТОГО	144	12	132

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Инвентарь, оборудование, одежда – место занятий: стол, ракетка, накладки, шарик для настольного тенниса, форма игрока.
2. Техническая подготовка – хватка, срезка, накат, подача, топ-спин, подставка, подрезка, «свеча», расстановка, удары.

3.Тактическая подготовка – это выработка индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностях – нервной системы, степени развития психических функций: внимания, памяти, мышления и т.д. Отработка определенных тактических комбинаций, мысленное и практическое моделирование предстоящих игровых ситуаций. Уметь анализировать действия соперника.

4.Рейтинговые турниры направлены на достижения определенных результатов. Таблица роста мастерства занимающегося.

5.Индивидуальная работа – совершенствование мастерства занимающегося, становление личности.

6.Соревнование – итоги деятельности детей (целевые комбинации, техническая подготовка, тактическая и морально-волевая).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Техника игры	40	5	35
2.	Тактика игры	40	10	30
3.	Психологическая подготовка	4	1	3
4.	Организация и проведение соревнований	20	2	18
5.	Самоконтроль	10	2	8
6.	Наставничество	20	-	20
7.	Соревнования	10	-	10
	ИТОГО	144	20	124

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1.Техника игры – одиночная, парная, смешанная, командная. Удары с вращением, противодействующие технические приемы, обманные приемы, 6 видов подач — совершенствование профессиональных навыков.

2.Тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. Расстановка и перемещение в парной игре.

3.Психологическая подготовка – уметь выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям. Уметь находить себя и владеть собою в любой обстановке, преодолевать страх, волнение.

4.Организация и проведение соревнований обучающимися – должны знать и уметь:

правила игры в н/т;

заполнять протоколы, пользоваться таблицей соревнований;

решать спорные вопросы между игроками;

самостоятельно контролировать себя для поддержания и укрепление своего здоровья;

подвести итоги соревнований;

подобрать места проведения соревнований;

судить встречи между игроками одиночной и парной игры.

5.Работоспособность - аспекты самоконтроля самочувствия, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения, волевые усилия, психологический настрой.

6.Наставничество – уметь обучить начинающего игрока, помогать педагогу в организации проведения занятия, оборудование места для занятий, подбор инвентаря, быть примером для новичков.

7.Самосовершенствование – выполнение спортивных разрядов и войти в состав городской и областной команды по н/т, выезды в другие регионы, встречи с соперниками высших рангов, итоги деятельности 3-х годичного обучения, совершенствование своего мастерства, путь жизненного определения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

По итогам первого года обучения обучающиеся должны знать :

Изменение правил, их совершенствование.

История развития настольного тенниса.

Основы техники настольного тенниса: стойка, хватка, техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Правила личной гигиены.

Обучающиеся должны уметь :

Откидка слева (подрезка подрезки, кач), накат справа, накат слева. Откидка справа (подрезка подрезки, кач).

Подрезка слева (подрезка наката и топ- спин). Отличие от откида слева.

Топ-спин справа, отличие от наката справа.

Топ-спин слева.

Подачи.

По итогам второго года обучения обучающиеся должны знать:

Основы техники настольного тенниса: подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.

Подачи: короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.

Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.

Подачи: короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением их прием.

Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся должны уметь:

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

Соединение топ-спина и быстрого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием.

Двушажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности.

Способы передвижения в парах, технико-тактическое взаимодействие в парах.

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

1 год обучения

Техническая подготовка

Хватка ракетки.

Стойка и передвижение у стола.

Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.

Владеть: способами подачи; способами приема-передачи мяча.

Изучить правила одиночной игры в н/т.

Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

Физическая подготовка

Отжимание – 10 раз.

Подтягивание – 3 раза.

Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.

Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

2 год обучения

Техническая подготовка

Свободное перемещение у стола.

Владеть: способами подачи; способами приема-передачи мяча; ударом по «свече».

Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.

Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.

Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

Отжимание – 15 раз.

Подтягивание – 5 раз.

Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.

Прыжки в длину с места – 160-180 см.

Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

3 год обучения

Техническая подготовка

Владеть: способами подач – 6 видов; способами приема – 6 видов; способами передач – 6 видов.

Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.

Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в н/т.

Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.

Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

Физическая подготовка.

Отжимание – 20 раз.

Подтягивание – 7 раз.

Раскручивание корпуса «Вертушка» — 30 раз за 1 минуту.

Прыжки в длину с места – 180-200 см.

Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.

Формы занятий и подведения итогов

Основной формой обучения являются занятия, которые проводятся 2-3 раза в неделю.

Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

Соревнования по настольному теннису:

- внутриклубные — 1 раз в 2 месяца;

- районные – 2 раза в учебном году.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структура организации образовательного и воспитательного процесса в объединении настольного тенниса

Виды занятий: О Ф П, С Ф П, тактическая подготовка, морально-волевая и техническая подготовка.

Основные методы учебно-воспитательного процесса подготовки: игровой, переменный, повторный, соревновательный.

Формы занятий: основное занятие, рейтинговые турниры, контрольные испытания по ОФП и СФП, соревнования, подведение итогов, нормативы выполнения спортивных разрядов ОФП и технической подготовки.

Все части данной структуры неразрывно связаны между собой. Она применяется во всех возрастных группах.

Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса – это трехгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

Организация деятельности в объединении представляет собой регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту, приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической и морально-волевой.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применяемых, для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

Техника игры – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

Техническая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношении к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности: сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

ОСНОВНЫЕ ЗАНЯТИЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ, МЕТОДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ

1. Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, н/т, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2. Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях. Основное назначение:

повышение скоростно-силовой работы;

воспитание специальной выносливости;

поддержание техники игры в н/т и совершенствование в ней.

3. Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4. Соревновательный – игра в н/т с возможно высоким результатом.

Назначение основных занятий: повышение технической, тактической, физической и психологической подготовки;

итог систематических занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982.

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). М., 1985.

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) .3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: ГЦОЛИФК. — М., 1981.

Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): РГАФК. — М., 1995.

Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.

Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе. Минск, 1996.

Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.

А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.