

Пояснительная записка.

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова «Этапы спортивного совершенствования» 2004 года. В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на компоненты.

Программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. 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.

Новизна программы заключается 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 настольный теннис очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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. 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.

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 подач, 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана данная программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации. Занятия проходят на базе МКОУ «СОШ с. Даусуз» (спортивный зал) 1 час в неделю. Всего 36 часа. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель: 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 учащихся 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, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Направления и формы работы.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное,

соревновательное.

Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения.

Методика отслеживания результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение 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. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

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

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, проводятся соревнования школьные.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

* о развитии настольного тенниса в городе, об участии российских спортсменов в соревнованиях
* о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
* о повышение способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

Будут уметь:

* Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетании, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др.

Разовьют следующие качества:

* целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.
* самоконтроль своего поведения в ходе игры.
* Систематически заниматься настольным теннисом.

Методическое обеспечение программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Кадры | Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования) |
| Материально­  технические | спортивный инвентарь и оборудование: |
| * теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося * перекладины для подтягивания в висе * скакалки для прыжков на каждого обучающегося * секундомер * гимнастические скамейки * теннисные столы * сетки для настольного тенниса * гимнастические маты |

|  |  |
| --- | --- |
|  | * гимнастическая стенка * табло для подсчёта очков * волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи |
| Наглядные средства обучения | I. Теоретические материалы - разработки:   * Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. * Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису. * Тесты физической подготовленности по ОФП   II. Дидактические материалы:   * Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» * «Правила игры в настольный теннис». * «Правила судейства в настольном теннисе».   III. Методические рекомендации:   * Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. * Рекомендации по организации подвижных игр * Рекомендации по организации турниров по настольному теннису |
| Помещение | спортивный школьный зал |

Методическое обеспечение образовательной программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно­воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата | Графа  учёта |
| 1 | Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая,  подгрупповая,  фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. |  |
| 2 | Общефизическая  подготовка | Индивидуальная,  групповая,  подгрупповая,  поточная,  фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |  |
| 3 | Специальная  подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |  |
| 4 | Техническая  подготовка  теннисиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | В парах | практические занятия, | Дидактические карточки, | Учебная игра, |  |
| 5 | Игровая |  | упражнения в парах, | плакаты, мячи на каждог | промежуточный |  |
|  | подготовка |  | тренировки, Учебная игра. | обучающего, видеозаписи | отбор,  соревнование |  |

Календарно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
| Теоретических | Практических |
| 1 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 1 | 1 |  |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры. | 33 | 4 | 29 |
| 4 | Соревнования, учебные игры | 1 | - | 1 |
|  | Всего | 36 | 5.5 | 30.5 |

Календарно - тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Общее количество учебных часов | В том числе | | Дата |
| Теоретических | Практически |
|  | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 1 | 1 |  |  |
| 1. | Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. |  | + |  |  |
| 2. | Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. |  | + |  |  |
|  | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 1 | 0.5 | 0.5 |  |
| 3. | Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. |  | + |  |  |
| 4. | Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. |  |  | + |  |
|  | Общая и специальная физическая | 33 | 4 | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка. Основы техники и тактики игры. |  |  |  |  |
| 5. | Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. |  | + | + |  |
| 6. | Способы захвата ракетки. Основная стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения. |  | + | + |  |
| 7. | Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |  | + | + |  |
| 8. | Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”. |  |  | + |  |
| 9. | Тактика одиночных встреч. Упражнения для мышц туловища. |  | + | + |  |
| 10. | Выбор позиции. Выбор темпа игры. Упражнения для мышц ног. |  | + | + |  |
| 11. | Техника и тактика парных встреч. Игры с мячом. |  | + | + |  |
| 12. | Подачи: толчком слева и справа без вращения мяча. Упражнения со скакалкой. |  |  | + |  |
| 13. | Подачи ударом слева и справа с вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча. |  |  | + |  |
| 14. | Подачи ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения. |  |  | + |  |
| 15. | Тактика игроков в смешанных парных играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. |  | + |  |  |
| 16. | Прием подачи «подставками». Броски и ловля теннисного мяча (упражнения) |  | + | + |  |
| 17. | Специальная гимнастика для пальцев. Разновидности ударов. |  | + | + |  |
| 18. | Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. |  |  | + |  |
| 19. | Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. |  |  | + |  |
| 20. | Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки. |  |  | + |  |
| 21. | Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. |  |  | + |  |
| 22. | Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. |  |  | + |  |
| 23. | Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. |  |  | + |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча. |  | |  | + |  |  |
| 25. | Удары: против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз. |  | |  | + |  |  |
| 26. | Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. |  | |  | + |  |  |
| 27. | Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча. |  | |  | + |  |  |
| 28. | Удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. |  | |  | + |  |  |
| 29. | Игры на счет (тренировочные) - нападение против, защиты «подставками». |  | |  | + |  |  |
| 30. | Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары. |  | |  | + |  |  |
| 31. | Игры на счет (тренировочные) - в «крутиловку» один против двух, один против пяти. |  | |  | + |  |  |
| 32. | Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. |  | | + + | + |  |  |
| 33. | Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. |  | |  | + |  |  |
| 34. | Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно |  | |  | + |  |  |
|  | Соревнования, учебные игры | 1 |  | - | 1 |  |  |
| 35. | Школьный турнир по настольному теннису. |  | |  | + |  | По  графику |
| 36. | Районный турнир по настольному теннису. |  | |  | - | |  |
| 37. | Итоговая (зачетная) игра. |  | |  | + |  |  |

Содержание программы

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь - 1ч

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности - 1ч

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные

самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля:самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры - 33ч

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной \_ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

*Основы техники и тактики игры*

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

*Ознакомление с основными видами вращения мяча.*

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой>, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Соревнования, учебные игры - 1

Список литературы Литература для учителя.

1. «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физическая культура и спорт, 1982. - 111с.
4. Амелин А.Н., Паншинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 160с.
6. Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №2. - С.21-23.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис. - М.: Физическая культура и спорт,1990.
9. Барчукова Г.В. Специальные средства и методы совершенствования технико­тактической подготовки спортсменов высшего класса, специализирующихся в настольном теннисе // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции. Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резервов - 19-22 июня 1990 г. - ч. 2, М.: 1990. - С. 9-10.
10. Богушас В.Н. Обучение и тренировка в н/теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛГИФК. - Вильнюс, 1981. - 42с.
11. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. - М.: ТиПФК, 1983, № 10.
12. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1989., №5. - С.23-26.
13. Иванов В.С. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 192с.
14. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159с.
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис. - М.: Физическая культура и спорт, 1985. - 175с. Пономарчук В.А., Барчукова Г.В., Винник В. Предшествующая двигательная активность и процесс спортивного совершенствования (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры.-1991. - №1. - С.44-49.
16. Теория и методика настольного теннса: Программа для базовых факультетов ИФК/УМО по физкультурному образованию. - М., 1992. - 55с.
17. Шокин А.И. Развитие мини-тенниса в стране: Методические рекомендации для студентов специализации ГЦОЛИФКа. - М., 1987. - 47с.
18. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. - М., 1988. - 243с.