

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

«Утверждено»

Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина



Г. П. Мишуровская

«25» июня 2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Калининград 2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Большинство учащихся начинают играть в настольный теннис во дворе собственного дома или в школе. Учатся они этой игре друг от друга, от друзей, что постарше и на этом, заканчиваются их познания в области настольного тенниса. Ведь овладеть техникой игры - задача не из легких и лучший способ решить ее – обучаться игре в настольный теннис (пинг-понг) под руководством педагога в условиях спортивной комфортности.

Актуальность программы заключается в том, что многие дети по своим физическим способностям не подходят для занятий в спортивных школах и клубах. Эта программа по настольному теннису позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта молниеносных, простых и сложных реакций.

Отличительные особенности программы

Для обучения детей игре в настольный теннис по этой программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие дети, подростки, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Воспитанники не отчисляются из групп, независимо от способностей ребенка и результатов обучения (тестирование, аттестация по итогам каждого года обучения и т.д.).

Группы по настольному теннису комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию и возрасту детей.

Из опыта работы педагога по развитию игры в настольный теннис в данную программу внесены специально разработанные упражнения по общей и специальной физической подготовке с применением кинезологии и суперинтенсива. Эти упражнения доступны и интересны детям для их выполнения.

Разработаны специальные критерии оценки детей, по которым можно аттестовать каждого обучающегося, определить его уровень после каждого года обучения, выставить ему количество баллов, сумма которых будет соответствовать его уровню подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Срок освоения программы – 9 месяцев в рамках учебного года.

На полное освоение программы требуется от 34 до 42 часов в зависимости от возраста обучающихся, включая теоретические и практические занятия, соревнования, посещение экскурсий. Вариативность достигается за счет продолжительности тренировки обучающихся более старшего возраста. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение учебного года с 1 сентября по 31 мая.

Форма обучения – очная.

Набор детей в объединение – свободный. На занятия в группы зачисляются дети, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие разрешение врача-педиатра, а также согласие родителей. Программа объединения предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа позволяет компенсировать недостаток в скорости, двигательных и интенсивных действиях, способствует укреплению здоровья, приобщению детей к здоровому образу жизни. Занимающиеся дети приобщаются к систематическим занятиям настольного тенниса.

Образовательная область и предмет обучения

Образовательной областью настоящей программы является изучение истории развития этой древней игры, правил настольного тенниса, техники и тактики, специальных упражнений для развития интеллектуальных способностей обучаемых.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через обучение игре в настольный теннис, способствующей развитию ловкости, подвижности и координации движения.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники игры в настольный теннис;
- изучение истории возникновения этой игры;
- обучение начальным знаниям судейства.
- обучение приемам игры в настольный теннис и совершенствование двигательных и мыслительных действий;
- закрепление ранее приобретенных навыков игры в настольный теннис.

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- совершенствование физических качеств (координация движений, устойчивое внимание, объем периферийного зрения, двигательной памяти);
- развитие умения принять быстрое решение для исполнения сложных двигательных задач.

Воспитательные:

- формирование стойкого интереса у детей к тренировочным занятиям по настольному теннису;
- воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости, оперативного мышления, подвижности) для успешного овладения навыками игры в настольный теннис;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в настольный теннис;
- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия настольным теннисом.

Принципы отбора содержания:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку;
2. Принцип доступности;
3. Принцип наглядности;
4. Принцип постепенности;
5. Принцип регулярности занятий;
6. Принцип развития у ребенка веры в себя, свою успешность;
7. Личное участие педагога в соревнованиях по настольному теннису.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения дети должны знать:

- историю возникновения игры в настольный теннис;
- технику безопасности;
- санитарно-гигиенические правила;
- правила игры;
- правила судейства;
- мировые соревнования по настольному теннису.

Обучаемый должен освоить упражнения начальной физической подготовки (с упором на силовые упражнения).

Ребенок должен освоить элементы начальной подготовки игры:

- удержание мяча;
- набивание мяча;
- способы передвижения;
- правила стойки игрока;
- способы держания ракетки (горизонтальное, вертикальное).
- диагонали;
- подрезки;
- толчки;
- накаты;
- топ-спины.
- одиночные и парные партии без оговоренных условий (как на соревнованиях);
- применять различную тактику (подрезки, толчки, типы подач, обработки);
- применение особенностей игры после истечения времени;
- применение контрударов (слева, справа);
- различные комбинации;
- принимать участие в различных видах соревновательной деятельности.

В результате этого будут сформированы следующие качества:

- желание и мотивация в дальнейшем заниматься настольным теннисом;
- дисциплинированность;
- мотивация к здоровому образу жизни.

Кроме этого ожидается, что систематические занятия настольным теннисом приведут к общему укреплению здоровья (гимнастики глаз) и меньшей заболеваемости в течение учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав гимназии. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы.

Средства и оборудование, необходимые для изучения программы: спортивный зал, спортивный инвентарь (секундомер электронный, скамейка

гимнастическая, скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы, учебно-методическая литература по настольному теннису)

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, конкурсов);
- рекомендации по проведению практических работ в ходе занятий;
- дидактический материал, методики по правилам игры в настольный теннис;
- разработка «Записной книжки воспитанника», ежемесячно;
- проведение тестов (инвентарь: секундомер).

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			2019 - 2020
		всего	теори я	практи ка	
1	Введение. Инструктаж по ТБ, правила поведения обучающихся.	1	1		1
2	Теоретическая подготовка	2	2		1
3	Общая физическая подготовка	3		3	2
4	Специальная физическая подготовка	7		7	6
5	Техническая подготовка	4		4	3
6	Тактическая подготовка	7		7	3
7	Игровая деятельность	9		9	7
8	Контрольные испытания	1		1	1
	Итого за учебный год	34	3	31	24

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- обучение основам техники игры в настольный теннис;
- изучение истории возникновения этой игры;
- обучение начальным знаниям судейства.

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитательные:

- формирование стойкого интереса у детей к тренировочным занятиям по настольному теннису;

- воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости, оперативного мышления, подвижности) для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения обучающихся (1 ч).

Теория.

- требования безопасности перед началом и во время проведения занятий;
- соблюдения правил поведения и личной гигиены;
- правила поведения при аварийных ситуациях.

Практика. Учебно-тренировочная эвакуация при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

2. Теоретическая подготовка (2 ч).

- физическая культура и спорт в России;
- состояние и развитие настольного тенниса в России;
- понятие «физическая культура»;
- роль физической культуры в воспитании молодежи;
- история развития настольного тенниса в мире и нашей стране;
- достижения теннисистов России, на мировой арене;
- количество занимающихся в России и мире;
- мотивация к регулярным занятиям спортом;
- понятия об утомлении и переутомлении;
- понятие о гигиене тела, одежды и обуви;
- режим питания;
- значение сна, утренней гигиенической гимнастики;
- вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков;
- профилактика вредных привычек;
- травматизм в процессе занятий настольным теннисом;
- профилактика спортивного травматизма.

3. Общая физическая подготовка (30 ч).

Подскоки в сторону, парное упражнение на развитие мышц ног и туловища, упражнение на растяжку с помощью партнера, парное сложное упражнение на развитие силы мышц туловища, парное упражнение на развитие мышц ног и туловища, упражнения с отягощением: подскоки, подъемы на носки, подскоки по лестнице, строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для всех групп мышц.

4. Специальная физическая подготовка (3 ч).

Основные упражнения: к ним относятся упражнения, цель которых поддержать и укрепить достигнутую уверенность в игре, научиться длительное время удерживать мяч в игре, выполнять контрудары слева по диагонали, справа по диагонали, набивание мяча ладонной стороной ракетки,

тыльной стороной ракетки, поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки.

5. Техническая подготовка (4 ч).

Специальные упражнения: выполнение крутящихся ударов различных типов, отработка медленных и быстрых топ-спинов, завершающих ударов, отражение коротких мячей, подрезки по прямой, толчки, игра накатами по диагонали, игра накатами по линии, подача накатом, игра подрезками.

Упражнения для развития работы ног: в основе этих упражнений лежат передвижения, встречающиеся во время игры. Например, при выполнении контрудара справа, топ-спинов по всей игровой площадке, контрударов слева из правого угла, топ-спина справа, из левого угла и т. д.

6. Тактическая подготовка (7 ч).

Тактические упражнения: с одной стороны, имеют целью повышения общих тактических знаний, с конкретными противниками (например, отработка особенностей игры после истечения времени, различные возможности развития комбинаций после применения различных типов подач, принимая во внимание противника, пользующегося накладками разного типа.

7. Игровая деятельность (9 ч).

Игра на счет: одиночные и парные партии без оговоренных условий (как на соревнованиях) и с различными оговорками. Для отработки парной игры применяется метод «американская пара», когда против пары игроков стоит только один партнер. При этом розыгрыш очка продолжается дольше, и повышаются требования к играющим в паре. Обе стороны должны играть в полную силу.

8. Контрольные испытания (1 ч). Выполнение нормативов по перечню (Приложение 1).

Контрольные испытания.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы	Оценки		
	5	4	3
1	2	3	4
1. Кроссовый бег, мин, с:			
3000 м (юноши)	12.00	12.45	13.30
2000 м (девушки)	10.15	10.45	11.40
2. Бег 100 м, с:			
юноши	13,2	15,6	14,3
девушки	15,7	17,0	17,9
3. Подтягивание на перекладине (юноши), раз	15	12	9
4. Поднимание и опускание туловища (девушки), раз за 1 мин	50	40	30

5. Бег 20 м с высокого старта, сек: юноши девушки	3,9 4,3	4,0 4,4	4,1 4,5
6. Прыжок в длину с места, см: юноши девушки	220 180	210 170	200 160
7. Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо), раз за 1 мин: юноши девушки	65 55	60 50	55 45
8. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку, раз за 1 мин: юноши девушки	110 80	100 70	90 60
9. Имитация удара «накатом» слева, количество повторений за 1 мин: юноши	100	95	90

Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Зачет
	80-65	Зачет
Тыльной стороной	100	Зачет
	80-65	Зачет
Поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	100	Зачет
	80-65	Зачет
Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Зачет
	20 до 29	Зачет
Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Зачет
	20 до 29	Зачет
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Зачет
	15 до 19	Зачет
Выполнение наката справа в правый и левый угол стола	20 и более	Зачет
	15 до 19	Зачет

Откидка слева со всей левой половины стола(кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Зачет Зачет
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Зачет Зачет
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Зачет Зачет
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Зачет Зачет

Список используемой литературы.

Нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 года № 06-1479
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844.
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановления Правительства РФ от 22.02.1997 г., № 212, от 08.08.2003 г., № 470)

Литература для педагога дополнительного образования

1. Теория и методика настольного тенниса (Г.В. Борчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин) - Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. Умей владеть ракеткой (Л.К. Серова, Н.Г. Скачков) - «Лениздат», 1989 г.

3. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – «Виста Спорт», 2005 г.
4. Основы техники игры в настольный теннис: Методические указания/Сост. С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер. Красноярск: КГТУ, 1987.
5. Спортивные игры: Учебное пособие/ Под ред. Ю.Н. Клещева. М.: Высшая школа, 1980.
6. Физическое воспитание: Учебник/Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. М.: Высшая школа, 1983.

Электронные ресурсы

1. <http://tabletennis.hobby.ru/>
2. <http://rustt.ru/>
3. <http://tt-cup.com/>
4. <http://www.ttworld.ru/>