

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
ГБОУ Школа № 1213
(ГБОУ Школа № 1213)

УТВЕРЖДАЮ
Протокол № _____ от _____
Директор ГБОУ Школа № 1213
 А. Б. Солovieва



**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Пастольный теннис»**

Возраст детей: 6-11
Срок реализации: 2 года
Ф.И.О. педагога:
Салмапов Рафиг Салмапович

Москва, 2018

Пояснительная записка.

Программа «Настольный теннис» является модифицированной. Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта 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

отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

1. 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.

2. 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;

1. 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 4 раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год.

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

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого 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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных

испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

подготовке к соревнованиям.

ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

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:

- * Провести специальную разминку для теннисиста
- * Овладеют основами техники настольного тенниса;
- * Овладеют основами судейства в теннисе;
- * Смогут 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.

Способы проверки результативности .

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.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

№ П/п	Разделы подготовки	Всего
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	15
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Техническая подготовка	41
5	Тактическая подготовка	52
6	Судейская практика	8
7	Соревнования	10
8	Общее количество часов	136

Содержание курса. (136 часов)

1. Теоретические сведения – 6 часов

* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

* Сведения о строении и функциях организма человека;

* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

* Правила игры в настольный теннис;

* Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 15 часов (развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры

поточная, фронтальная тренировки обучающего

3. Специальная подготовка (4 часа)

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 (41 час)

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

5. Тактическая подготовка–(52 часа)

- Поддачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;

- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6.Судейская практика (8 часов).

7.Участие в соревнованиях (10 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

Учебно-тематическое планирование (нагрузка в неделю-4 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Теоретические сведения (6 часов)	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;	1
	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;	1
	Сведения о строении и функциях организма человека;	1
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	1

	Правила игры в настольный теннис;	1
	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;	1
2.Общефизическая подготовка (15 часов)	Подвижные игры поточная, фронтальная тренировки обучающего	15
3.Специальная подготовка (4 часа)	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
4. Техническая подготовка теннисиста (41 час)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	41

	педагогом. Учебная игра. Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5.Тактическая подготовка(52 часа)	Поддачи мяча в нападении;	11
	Прием подач ударом;	10
	Удары атакующие, защитные;	10
	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11
	Удары по высоте отскока на стороне соперника	10

6.Судейская практика (8 часов).		8
7.Участие в соревнованиях (10 часов).		10

Литература для обучающихся.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. Физической культуры и спорта. 1979г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. Москва. Физической культуры и спорта. 1979г.
3. Кун А., Столбова В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. Физической культуры и спорта. 1984г.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. Москва. Физической культуры и спорта. 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986г.

Литература для педагога.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ Астрель. 2003г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1998г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
5. Коняхина Г.П., Билотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 1-4 классах.

6. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. Физической культуры и спорта. 1984г.