

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной, рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности. Программа базового уровня сложности.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 12 лет.

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Резервные часы могут быть использованы педагогом в любом разделе учебно-тематического плана для закрепления изученного материала.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го и 2-го года обучения, итоговая по окончании 3-го года обучения.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: теоретические и практические контрольные занятия, соревнование.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Содержание программы 1 год обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3 год обучения.

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.
Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Учебно -тематический план занятий 1- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Введение, техника безопасности, правила распорядка.	2	–	4
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	10	15	25
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	3	5
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	3	5
2.3	Точность попадания, техника.	2	3	5
2.4	Атака, контратака.	2	3	5
2.5	Подача мяча.	2	3	5
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	10	15	25
3.1	Удар справа, удар слева.	2	3	5
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	3	5
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	3	5
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	3	5
3.5	Теоретические примеры.	2	3	5
4.	Индивидуальная подготовка.	5	10	15
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	4	5
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10

5.	Игры на счёт.	5	25	30
5.1	Правила игры (теория).	5	-	5
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	25	25
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	5	10	15
6.1	Имитация ударов на столе.	2	3	5
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	3	5
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	4	5
7.	Контроль нормативов физического развития.	5	15	20
7.1	Сдача нормативов.	1	4	5
7.2	Тесты игровые.	1	4	5
7.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
8.	Соревнования.	2	8	10
8.1	Правила участия в соревнованиях.	2	-	2
8.2	Соревнования.	-	8	8
	ИТОГО:	46	98	144

Учебно -тематический план занятий 2- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	2	-	2
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Беседа о предупреждении травматизма.	1	-	1
2.	Тактическая подготовка.	10	14	24
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2	3	5
2.2	Тренировки сложных подач и их приёма.	2	4	6
2.3	Имитационные упражнения.	2	2	4
2.4	Активный приём подачи накатом.	2	3	5
2.5	Подрезка мяча справа и слева.	2	2	4
3.	Техническая подготовка.	9	19	28
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	2	4	6
3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	2	4	6
3.3	Стойка. Координация у стола.	1	3	4
3.4	Перемещение у стола.	2	4	6
3.5	Точность попадания. Техника.	2	4	6
4.	Игровая подготовка.	4	21	25
4.1	Игры на счёт.	2	11	13
4.2.	Парные игры.	2	10	12
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	4	12	16
5.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2	5	7

5.2	Комбинированные серии ударов	2	7	9
6.	Контроль нормативов физического развития.	5	12	17
6.1	Сдача нормативов.	1	3	4
6.2	Тесты итоговые.	1	3	4
6.3	Индивидуальная работа.	1	3	4
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	3	5
7.	Индивидуальная работа.	2	9	11
7.1	Индивидуальная короткая подача.	2	9	11
7.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	8	10
8.	Соревнования.	3	18	21
8.1	Судейская практика.	3	-	3
8.2	Соревнования.	-	18	18
	ИТОГО:	39	105	144

Учебно - тематический план занятий 3- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.	2	-	2
1.1	Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма.	1	-	1
1.2	Психологическая подготовка.	1	-	1
2.	Тактическая подготовка.	8	17	25
2.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	2	4	6
2.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	2	4	6
2.3	Активный приём подач «накатом».	2	4	6
2.4	Имитационные упражнения.	2	5	7
3.	Техническая подготовка.	8	20	28
3.1	Игра различными ударами без потери мяча.	2	5	7
3.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	2	5	7
3.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	5	7
3.4	Восемь принципов выполнения удара.	2	5	7
4.	Игровая подготовка.	4	20	24
4.1	Игры на счёт.	2	10	11
4.2	Парные игры.	2	10	12
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	4	14	18
5.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	2	4	6
5.2	Комбинированные серии ударов.	2	10	12
6.	Контроль нормативов физического	4	15	19

	развития.			
6.1	Сдача нормативов.	1	4	5
6.2	Тесты итоговые.	1	4	5
6.3	Индивидуальная работа.	1	4	5
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	1	3	4
7.	Индивидуальная работа.	3	9	12
7.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	6	8
7.2	Судейская практика	1	3	4
8.	Соревнования.	2	14	16
8.1	Спарринг-тренировки.	1	7	8
8.2	Соревнования.	1	7	8
	ИТОГО:	35	109	144