

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хрипуновская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 8 от 30.08.2019 г

Утверждаю
Директор школы
_____/А.Е.Кокорин/

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Юный теннисист»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации 1 год

Возраст детей: с 12 лет

Составитель:

Родьков Н.В.

учитель физической культуры
первой категории

с. Хрипуново

2019 г.

2. Пояснительная записка.

Введение.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является настольный теннис.

Суть внеклассной работы по физкультуре состоит в существенном повышении физической подготовленности учащихся, в разностороннем развитии их двигательных способностей и тренировке слабо развитых физических качеств, которые не развиваются у детей в полном масштабе из-за малого количества часов физкультуры.

В связи с этим одной из главных задач, решаемых учителем на кружке, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

2.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа имеет **спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г № 41)
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Устав МБОУ Хрипуновская СШ
5. Образовательная программа дополнительного образования МБОУ Хрипуновская СШ. (Принята на заседании педагогического совета от 29.08.18 №10. Утверждена Приказом от 01.09.18 №163/1)
6. Положение об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведётся в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года. Для улучшения общей и специальной физической подготовленности и её контроля с занимающимися проводятся 4 раза в год соревнования.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что теннис - спортивная игра сочетает в себе элементы различных видов спорта. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации.

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.

Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника и др. Программа предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, направлена на удовлетворение потребности подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

2.3 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель программы:

– создание условий для гармоничного физического и психического развития, разносторонней физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся; обучения техники и тактики настольного тенниса.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

2.4 Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

При ее

разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

2.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа рассчитана для детей имеющих первоначальные навыки игры в настольный теннис, обладающих выраженными способностями и желанием заниматься этим видом спорта.

Программа рассчитана на возраст 12-16 лет. Для подросткового возраста характерно гиперактивность, постоянное желание двигаться, разносторонняя увлеченность различными видами спорта. В данном возрасте легче всего развивать скоростные качества, прыгучесть и быстроту реакции.

Наполняемость группы составляет 15 человек, состав разновозрастный.

Условия приема добровольное, на основе заявления родителей или самих учащихся.

2.6. Сроки реализации программы:

Сроки реализации: 1 год: 2019-2020 уч. год.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы.

Спортивно-оздоровительный этап. Задача — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей (членов кружка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

Этап начальной подготовки. Задача — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.

2.7 Форма занятия и режим занятий

Учебные тренировки.

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором и третьем этапах используются все виды учебных тренировок:

- групповые (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спарринг-партнером);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Формы занятий: игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Формы проведения итогов по каждой теме: метод тестирования контрольных испытаний.

Режим работы:

День недели	Время работы
вторник	с 14 ч 45 мин до 15 ч 30 мин с 15 ч 40 мин до 16 ч 30 мин

(в том числе и в каникулярное время)

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Соревнования

Выполнение контрольных нормативов.

2.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемые результаты

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору и спортивному судье.

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ игры, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

№	Содержание занятий	Количество часов	
		Теория	практика
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	
3	Общая и специальная подготовка		28
4	Основы техники и тактики игры		30
5	Контрольные игры. Посещение соревнований		10
	итого	4	68
	Всего	72	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры.. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. .

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Соревнования. Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

5. Материально-техническое оснащение

1. Теннисный стол- 3 штуки
2. Теннисные ракетки – 10 штук
3. Теннисные шарики – 15 штук
4. Теннисные сетки – 4 штук

6. Список литературы

Для педагога:

- Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
- Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
- Г.П.Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
- Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
- Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
- Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
- Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
- Рудик П. А. Психология. М., 1967.
- Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
- Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
- Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.

Для детей:

- Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
- Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
- Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.