

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«Настольный теннис»

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации программы – 1 год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Резниковой Г.Г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, личностных и волевых качеств, укрепление здоровья учащихся.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. На первый план выходит необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает занятие настольным теннисом.

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Предлагаемая программа «Настольный теннис» помогает реализовать следующую цель – развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности).

Реализация этих целей предусматривает решение следующих **задач**:

- формировать жизненно важные двигательных умений;
- повышать общую физическую подготовку и укреплять здоровье учащихся.
- развивать двигательные функции, обогащать двигательный опыт.
- формировать и пропагандировать привычки здорового образа жизни;
- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- вырабатывать черты спортивного характера.

Форма объединения - секция.

В секцию принимаются учащиеся МОУ «ГИЯ», допущенные к практическим занятиям физической культурой. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся. В процессе занятий и соревнований принимаются меры по обеспечению безопасности их проведения.

Категория учащихся – 9 -11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Максимально раскрыть потенциал учащихся позволяет многообразие форм занятий: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.); наглядность упражнений (показ упражнений и др.); методы практических упражнений, соревновательный метод, метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы.

Программа кружка реализуется с помощью педагогических технологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ.

Программа состоит из теоретической и практической части.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения);
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - участие в соревнованиях общегородских и гимназических,

Тематическое планирование

Всего часов – 70

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1	
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1	
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1	
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1	
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1	
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1	
8	Общая физическая подготовка.	11		11
9	Специальная физическая подготовка.	11		11
10	Техническая подготовка.	21	3	18
11	Тактическая подготовка.	8	2	6
12	Игровая подготовка	6		6
13	Контрольные упражнения	4		4
	Всего:	68	12	58

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Методическое обеспечение

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.

3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.