Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №_559_____
от «02»_09_2019 г.

Секция «Настольный теннис»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся –13-17 лет

Срок реализации программы:
2019 –2020 учебный год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ощепков М.А.

г. Нижневартовск
2019 г.

1. **Комплекс основных характеристик программы.**

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В основе программы по настольному теннису:

– Программа занятий спортивной секции по настольному теннису, рекомендованная Министерством образования РФ от 2010 года. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010 г.

- СанПиН 2,4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г, № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993)

Актуальность: данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности.

- дополнительное занятие детей в свободное время;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скорости реакции);
- приобщение посредством занятий по ОФП к занятиям по настольному теннису

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и ловкости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства
- ОФП на основе настольного тенниса

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Особенностями программы, учитывая возраст учащихся, являются:
1.Включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа легко упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, выносливость).

Адресат программы: учащиеся 4-7 классов.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста.

Антропометрическое развитие.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 10 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10-12 лет, а у девочек – в 9-11 лет.

Половое развитие.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

Развитие сердечно-сосудистой системы

У учащихся на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 10-12 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Развитие дыхательной системы.

В период полового созревания у учащихся отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 10 до 12 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (11 лет) до 2600 мл (12 лет); у девочек – с 1900 мл (10 лет) до 2500 мл (11 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Развитие физических качеств

Возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

Форма обучения: очная
Занятия организуются в группах смешанного состава (разновозрастные группы).
Объем и срок освоения программы: 1год (171 час).

1.2.Цели программы:

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о настольном теннисе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники настольного тенниса.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- обучение технике и тактике настольного тенниса ;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Личностные.
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

Метапредметные.
-развитие мотивации к занятиям настольного тенниса, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

Предметные.
- обучение жизненно важным двигательным навыкам.
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений.

- обучение и совершенствование упражнениям, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о настольном теннисе, его значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Программа предусматривает **следующие этапы** подготовки игрока по настольному теннису :

1 этап спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 этап - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 этап – спортивного совершенствования, соревновательный.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса . Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса : подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе **спортивного совершенствования** проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего этапа.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

1.3 Календарно-тематическое планирование

1 этап		Календарные сроки	
		План	Факт
Тема учебного занятия	Количество часов		
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	2ч		
Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм. Специальные термины	2,5		
Основы тактики игры	2		
Основы техники игры	2.5		
Правила игры в настольный теннис	2		
Упражнения на быстроту и ловкость	2.5		
Упражнения с ракеткой и шариком	2		
Атакующие удары по линии	2.5		
Техника подачи	2		
Упражнения на быстроту и ловкость	2.5		
Игра толчком справа и слева	2		
Атакующие удары по диагонали	2.5		
Атакующие удары по линии	2		
Игра в защите	2.5		
Тактические схемы	2		
Игра с учителем	2.5		

Выполнение подач разными ударами	2		
Игра в разных направлениях	2.5		
Игра в разных направлениях	2		
Игра на счет разученными ударами	2.5		
Игра с коротких и длинных мячей	2		
Групповые игры	2.5		
Отработка ударов накатом	2		
Отработка ударов срезкой	2.5		
Групповые игры	2		
Отработка ударов накатом	2.5		
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		
2 этап			
Атакующие удары справа разной силы и направления	2.5		
Атакующие удары слева разной силы и направления	2		
Изучение подач	2.5		
Изучение подач	2		
Удары срезкой справа	2.5		
Удары срезкой слева	2		
Удары срезкой справа	2.5		
Удары накатом справа	2		
Удары накатом слева	2.5		

Удары накатом справа	2		
Чередование ударов различных стилей	2.5		
Передвижение	2		
Передвижение	2.5		
Комбинации	2		
Комбинации	2.5		
Подача различными ударами	2		
Прием подач	2.5		
Прием подач	2		
Игра топ-спином	2.5		
Упражнения в парной игре	2		
Отработка игры в защите	2.5		
Переход от защиты к атаке	2		
Отработка игры в защите	2.5		
Игра с учителем	2		
3 этап			
Подача срезкой	2.5		
Подача накатом	2		
Подача срезкой	2.5		
Подача накатом	2		
Подача боковым вращением	2.5		
Подача боковым вращением	2		

Техника приема подач разных видов	2.5		
Тактика быстрой атаки после подачи	2		
Тактика атаки после толчка	2.5		
Тактика атаки после толчка	2		
Тактика атаки после подрезки	2.5		
Контроль игры срезками	2		
Тактика атаки после наката	2.5		
Контроль игры срезками	2		
Топ-спин справа	2.5		
Топ-спин слева	2		
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2.5		
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2		
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	2.5		
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	2		
Стиль игры подрезка + атакующий удар	2.5		
Стиль игры подрезка + атакующий удар	2		
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	2.5		
Соревновательная практика	2		
Специальные физические упражнения	2.5		

Итого за год	171ч	

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995