

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Гимназия № 1517»

ул. Живописная, д. 11, корп. 1, Москва, 123103

Телефон: (499) 720-25-67/69.

E-mail: 1517@edu.mos.ru.

<http://gym1517sz.mskobr.ru>

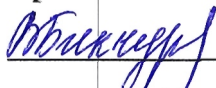
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Гимназия № 1517

Председатель ПС



В.В. Бикчурина

Протокол № 10 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ Гимназия № 1517



А.А. Вахнеева

Приказ № 146/1/ОРГ от «01» июня 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 8-11 лет

Автор-составитель программы: Жуков Андрей Игоревич,
учитель физкультуры

Москва 2017 год

Раздел 1. Пояснительная записка (характеристика программы)

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы
Физкультурно-спортивная.

1.2. Уровень освоения программы Ознакомительный.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время в России настольный теннис все больше и больше завоевывает популярность среди учащейся молодежи. Этот вид спорта развивает реакцию, скорость, быстроту мышления и ловкость. В нашей стране он культивируется давно, однако больших побед на мировом уровне у нас мало. Поэтому федерация агитирует за массовые занятия в учебных заведениях. В большинстве школ действуют секции настольного тенниса. Преподаватели должны прививать детям волю к победе. А вот чтобы этого достичь мы должны пройти азы техники игры. С каждым занятием приходит навык того или иного технического приема. И все это надо оттачивать до совершенства. Играть надо чаще, даже когда нет тренировок. Из талантливой молодежи далее будут созданы группы совершенствования спортивного мастерства.

1.4. Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных программ Федерации настольного тенниса г. Москвы. Необходимость разработки настоящей программы продиктована концептуальными положениями Программы деятельности ГБОУ Гимназии 1517, связанными с задачами совершенствования личности ребенка в спорте. Отличительные особенности программы обусловлены: дисциплиной, развитием личности и его совершенствованием в спорте. Основой будет являться совокупность постепенных наработок в ходе освоения технических приемов.

1.5. Цель программы – способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей; обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

1.6. **Задачи программы** – прежде всего, нужно из учащихся создать коллектив, понимающий друг друга как на площадке так и в жизни. Здесь должны быть отражены все содержательные направления образовательной деятельности и ее аспекты:

1. Обучающий
2. Воспитывающий
3. Развивающий

Задачи развития ориентированы на организацию образовательной деятельности по формированию и развитию ключевых компетенций.

- *Развитие двигательной сферы:* овладение моторикой мелких мышц, умением управлять своими двигательными действиями, развивать двигательную сноровку и т.д.
- *Развитие мышления:* умение анализировать.

Развитие мышления

- синтезирующего - развитие умения устанавливать единые, общие признаки и свойства целого, составлять план изучаемого материала.
- развитие умений применять знания на практике.
- *Развитие сенсорной сферы:* развитие глазомера, ориентировки в пространстве и времени.
- *Развитие познавательных умений:*
 - формирование умений постановки руки и ног в движении
 - формирование умений составлять план и тактику игры
 - формирование и развитие умений приобретения навыков.
- *Развитие коммуникативных умений:*
 - приобретение коммуникативных навыков группового общения (способность работать в команде, умение общаться, защищать свою точку зрения, стремление устанавливать отношения взаимопонимания)
 - приобретение опыта командных соревнований.
 - умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты.

Формулировки задач программы.

Учебные: научить знаниям, умениям, навыкам по настольному теннису;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие: развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению;

Воспитательные: воспитать социальную активность обучающихся: воспитать чувство самостоятельности, ответственности; воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии; формирование детского коллектива.

1.7. Категория обучающихся

Программа разработана для учащихся 8-11 лет Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Предоставить справку от врача с разрешением заниматься настольным теннисом.

1.8. Срок реализации программы. 1 год (78 часов).

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы — 15 человек.

Режим занятий

На 1-м году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 2-минутный перерыв);

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате одного года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- осваивают технику и тактику игры в настольный теннис;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе для получения спортивного разряда;

Раздел 2. Содержание программы.

1. Результаты обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники настольного тенниса.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе – привить стойкий интерес к настольному теннису.

2. Результаты воспитывающей деятельности.

Результатом воспитывающей деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в настольный теннис,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ или СДЮСШОР.

2.1. Учебный (тематический) план.

Учебный (тематический) план.

1 год обучения

№ п/п	Названия раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие познания в дисциплине	4	4		
2.	Общеподготовительная	19		19	
3.	Специальная физическая подготовка	25		25	
4.	Техническая подготовка	24		24	
5.	Контрольные нормативы	6		6	
	Итоговая аттестация				

Итого:	78			
--------	----	--	--	--

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на 34 недели;

2.2. Календарный (тематический) план.

Тема 1. Обучение чеканки мяча внешней и внутренней стороной ракетки. Обучение правильной постановки руки с ракеткой, ног и тела при подаче. Пробные подачи.

Практическое занятие 2 часа.

Тема 2. Обучение подачи мяча накатом. Двусторонняя игра.

Тема 3. Совершенствование подачи накатом. Двухсторонняя игра.

Тема 4. Обучение подкручиванию мяча внешней стороной ракетки.

Тема 5. Совершенствование подачи с подкруткой мяча.

Тема 6. Обучение подачи внешней стороной ракетки.

Тема 7. Теоретические занятия по правилам игры. Двухсторонняя игра.

Тема 8. Обучение подрезке мяча внутренней стороной ракетки.

Тема 9. Совершенствование подрезки внутренней стороной ракетки.

Тема 10. Двухсторонняя игра с освоенными приемами.

Тема 11. ОРУ с ОФП. Подача накатом. Подкрутка мяча.

Тема 12. Скоростно-силовая подготовка. Техника передвижения.

Тема 13. Двухсторонняя игра в парах. Подача с подкруткой мяча.

Тема 14. Обучение подрезке мяча внешней стороной ракетки.

Тема 15. ОРУ с ОФП. Игра с угла на угол. Подача накатом.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Предварительный контроль. Проводится в начале года в виде общего физического тестирования.

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии с целью выявления неувоенного материала с обязательным разбором ошибок и выполнением упражнений, направленных на их устранение.

Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года и подразумевает участие в школьных соревнованиях.

Формы и содержание итоговой аттестации: Тестирование.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Спортивный зал, столы, ракетки, теннисные мячи.

Список использованной литературы:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. 2015г.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2014г.

Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. 2015г.

Интернет-ресурсы:

<http://ttw.ru/>

<http://rustt.ru/>