



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-54-71


ПРИНЯТО:

педагогическим советом

протокол № 1 от «27» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля г. Челябинска»

 А.М. Галкин
«27» 08 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Иванов М.А,
педагог дополнительного
образования, первая
квалификационная категория

Челябинск, 2019

Содержание

Информационная карта программы	3
Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	6
Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.....	10
Содержание программы	12
Формы аттестации и оценочные материалы	16
Список литературы	18

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы – адаптированная.

Образовательная область – физическая культура.

Направленность деятельности - физкультурно-спортивная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

Способ освоения содержания программы – репродуктивный.

Уровень освоения содержания программы – общеразвивающий.

Уровень реализации программы – среднее образование.

Форма реализации программы – групповая.

Продолжительность реализации программы - 3 года.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является **адаптированной**, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся детей нормой и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами. Различная структура нарушений у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных спортсменов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем

организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Программа «Настольный теннис» *соответствует:*

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям Челябинской области;

- соответствующему уровню образования (начальному общему, основному общему);

- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах индивидуальности, доступности, преемственности, результативности; формах и методах дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т. д.; методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении);

- направлению дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивное.

Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

- развитие мотивации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цели первого года обучения

1. Видеть взаимосвязь систематических занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
2. Понимать важность физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
3. Иметь представление об истории спорта в России
4. Иметь представление об истории возникновения и развития спортивной игры в настольный теннис;
5. Быть знакомым с правилами охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Цели второго года обучения

1. Знать и выполнять санитарно-гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня;
2. Знать правила игры в теннис;
3. Знать основные приемы игры в теннис;
4. Знать правила проведения соревнований;

Цели третьего года обучения

1. Овладеть основными приемами техники и тактики настольного тенниса;
2. Иметь опыт соревновательной деятельности;
3. Уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
4. Уметь проводить специальную разминку для теннисиста.

Задачи:

Воспитательные:

1. воспитывать ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
2. прививать осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
3. формировать умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
4. формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
5. дать знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
6. воспитывать резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
7. прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях;
8. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
9. Привитие учащимся организаторских навыков.

Обучающие

1. Приобретать знания о специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису;
2. Формировать умение свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
3. Формировать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
4. приобретение личного опыта выполнения серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
5. приобретение личного опыта, навыков перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
6. приобретение личного опыта, навыков уверенного выполнения ударов срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
7. получение первичного личного опыта о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
8. Получить первичный личный опыт активного сотрудничества с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;

Развивающие

1. Развить умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
2. развить умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
3. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
4. развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
5. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
6. развивать скоростную выносливость, гибкость;
7. совершенствовать координацию и быстроту движений,

8. развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы кружка по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Основными документами, регламентирующими дополнительное образование являются:

Федеральный уровень

1. Закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон РФ от 09.10.1992 года № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»
3. Закон РФ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Роспотребнадзор

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2003 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)»

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Тренировочный процесс по программе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 38 недель учебно-тренировочных занятий.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не может превышать 2-х академических часов при не менее 3-х разовых тренировочных занятиях в неделю.

Учитывая специфику объединения и необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку, соблюдая санитарные нормы и требования к возрасту детей, для планомерного распределения нагрузки оптимальной является следующая форма организации работы:

Год обучения	Наполняемость	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Индивидуальная работа в неделю
1 (2 группы)	8-16	1-2	12	453	0
2	8-11	1-2	6	231	0
3 и более	8-10	1-2	9	342	0

Работа с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, проводится в течение всего учебного года согласно расписанию учебно-тренировочных занятий и календаря спортивно-массовых мероприятий.

На занятия допускаются все желающие, имеющие разрешение врача.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Направления учебно-тренировочной работы имеют следующую градацию:

- первое направление — образовательное;
- второе направление — воспитательное.

Основная задача первого направления — привить интерес к образованию в области физкультуры и спорта.

Воспитательное направления, основной задачей является личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Во время занятий н/теннисом, формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие. При этом учитель использует следующие **воспитательные средства**:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Общая направленность подготовки детей:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от обще-подготовительных средств к специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Содержание программы

Учебный план - первый год обучения (1 группа)

	№ п/п	Количество часов первый год обучения			формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1.	Гигиена здоровья	60	5	55	групповая
2.	Общая физическая подготовка	60	5	55	групповая
3.	Специальная физическая подготовка	60	5	55	групповая
4.	Техника игры	46	4	42	групповая
Итого		226	19	207	

Учебный план - первый год обучения (2 группа)

	№ п/п	Количество часов первый год обучения			формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1.	Гигиена здоровья	60	5	55	групповая
2.	Общая физическая подготовка	60	5	55	групповая
3.	Специальная физическая подготовка	60	5	55	групповая
4.	Техника игры	47	5	42	групповая
ИТОГО		227	20	207	

Учебный план - второй год обучения

	№ п/п	Количество часов первый год обучения			формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1.	Техника игры у стола	60	5	55	групповая
2.	Тактика игры	60	5	55	групповая
3.	Тактические схемы. Одиночные игры	60	5	55	групповая
4.	Подвижные игры	51	4	47	групповая
ИТОГО		231	19	212	

Учебный план - третий год обучения

	№	Количество часов первый	формы организации
--	---	-------------------------	-------------------

	п/п	год обучения			занятий
		всего	теория	практика	
1.	Техника игры у стола	85	5	80	групповая
2.	Тактика игры	85	5	80	групповая
3.	Тактические схемы. Одиночные игры	85	5	80	групповая
4.	Подвижные игры	87	4	83	групповая
Итого		342	19	323	

Медицинский контроль

Допуск к занятиям проводится на основании заключения врача.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья учащихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы) осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Система контроля и зачётные требования

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися общеразвивающей программы «Настольный теннис» и предполагает проведение контрольных испытаний по окончании обучения.

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов		
		Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
1.	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса			
		Информационно-методическое обеспечение		

	Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, Е.П.Евсеев [и др.]; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.		
	Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.		
Объекты			
	Спортивный зал, 30x18	штук	1
	Раздевалки	штук	1
	Методический кабинет	штук	1
	Тренерская	штук	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Стол для настольного тенниса	штук	2
	Мячи для настольного тенниса	штук	100
	Ракетки теннисные	штук	20
	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
	Свисток	штук	1
	Секундомер	штук	1
	Скакалки	штук	20
	Фишки (конусы)	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Резина	штук	20
	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч футбольный	штук	1
	Рулетка	штук	1
	Скамейка гимнастическая	штук	2

		Утяжелитель для ног	компл ект	5
		Утяжелитель для рук	компл ект	5
		Маты гимнастические	штук	10

Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов. Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

норматив	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Техническая подготовка			
Выбивание мяча двумя сторонами ракетки, раз подряд	50	–	–
Накат справа по диагонали, раз подряд	10	25	35
Накат слева по диагонали, раз подряд	10	25	35
Накат справа по прямой, раз подряд	10	25	35
Накат слева по прямой, раз подряд	10	25	35
Накаты «треугольником», раз подряд	10	25	35
Накаты «восьмеркой»	12	15	18
Выполнение сложных подач	7 из 10	8 из 10	9 из 10
Прием сложных подач	7 из 10	8 из 10	9 из 10
Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10	12	15
Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7	8	9
Подрезка по прямой, раз подряд	6	8	9
Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	6	8	9
Топ-спин справа по прямой, раз подряд	6	8	9
Топ-спин слева по прямой, раз подряд	6	8	9

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

Список литературы (для педагогов)

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.:ФиС, 2015 .
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2012.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2014.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2012 .
5. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., ГЦОЛИФК, 2015.
6. Г.В.Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2013.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 2015.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС,2014.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва. 2014.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2015.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2014.