[http://www.eduportal44.ru/npo/kst/DocLib12/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2Fnpo%2Fkst%2FDocLib12%2F%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&FolderCTID=0x012000C042FCBA8E88B64A9B97920F629F106C&View={590C0F93-7F4D-479C-9BB7-EF7F97C2CDE8}](http://www.eduportal44.ru/npo/kst/DocLib12/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2Fnpo%2Fkst%2FDocLib12%2F%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&FolderCTID=0x012000C042FCBA8E88B64A9B97920F629F106C&View=%7b590C0F93-7F4D-479C-9BB7-EF7F97C2CDE8%7d)



АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Костромской колледж отраслевых технологий строительства и лесной промышленности»**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом директора ОГБПОУ**

**«Костромской колледж отраслевых**

**технологий строительства и лесной**

**промышленности»**

**№ 41 от 04.09. 2018**

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММа дополнительного**

**образования**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Кудринских О.Е. – преподаватель физической культуры

**Кострома, 2018**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность дополнительной образовательной программы.**

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МБОУ ТСОШ №1 по спортивной подготовке детей настольному теннису. Данная программа раскрывает нормативную и учебно - методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис.

Актуальность и педагогическая целесообразность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра - в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Цели образовательной программы «Настольный теннис»:

* физическое самосовершенствование, самопознание;
* формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.
* профессиональное самоопределение;
* развитие двигательных и координационных способностей;
* развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
* достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Задачи:**

* привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;

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

* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
* обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных игроков;
* подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису для судейства внутри школьных и межшкольных соревнований.

Отличительной особенностью данной программы является непрерывный характер обучения учащихся настольному теннису и осуществление мониторинга достижений юных теннисистов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: программа секции «Настольный теннис»

предназначена для учащихся 1 - 11 классов, имеющих разрешение врача.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 252 часа в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1.5 часа. Занятия в секции проводятся согласно тематическому планированию.

Формы и режимы занятий: основными формами проведения занятий являются: беседы, лекции, просмотр журналов и телепередач (соревнований), практические занятия, турниры, соревнования.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1.5 часа (252 часа в год)

Ожидаемые результаты:

Результативность занятий учащихся в секции «Настольный теннис» отслеживается при помощи мониторинга личных достижений учащихся во межшкольных, зональных, районных и окружных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Теоретическое занятие занимает от 0,5 до 1,7 часа, чаще проводится в начале занятия. Учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями, просматривают отрывки из телепередач, соревнований. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков. Структура такого занятия выглядит примерно так:

1. Организационная часть. Мотивация к восприятию материала. Сообщение темы

и целей урока. Актуализация знаний. Проводится фронтально.

1. Изложение нового материала. Лекция учителя или сообщение заранее

подготовленных учеников (просмотр фильма или фрагментов соревнований)

1. Закрепление материала. Организация индивидуальной и групповой работы.

Отработка подач, ударов, комбинаций.

1. Подведение итогов. Рефлексия. Игра на счет, соревнования, турниры.
2. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Теория | Практика | Итого |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  | 1 |
| 2 | История развития настольного тенниса. | 1 |  | 1 |
| 3 | Игровое поле и сетка для настольного тенниса. | 0,5 | 1 | 1,5 |
| 4 | Мяч и ракетка. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 5 | Правила игры в настольный теннис. | 1,5 |  | 1,5 |
| 6 | Подачи. | 2 | 40 | 42 |
| 7 | Толчок. | 2 | 60 | 62 |
| 8 | Накаты. | 2 | 68 | 70 |
| 9 | Подрезки. | 1 | 9 | 10 |
| 10 | Топ-спин | 1 | 7 | 8 |
| 11 | Комбинации. | 2 | 14 | 16 |
| 12 | Специальная и физическая подготовка. |  | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Индивидуальная работа | 0,5 | 14,5 | 15 |
| 15 | Групповая работа | 0,5 | 4,5 | 5 |
| 16 | Соревнования |  | 16 | 16 |
|  | Итого | 14.5 | 237.5 | 252 |

1. Содержание программы.

Секция «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения. Освоение техники игры происходит последовательно, поэтому, при планировании содержания занятий, тренер придерживается принципов постепенности и последовательности обучения («от простого к сложному»). На начальном этапе обучения игре учащиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса, причинами популяризации игры, известными теннисистами и проводимыми соревнованиями. Тренер знакомит учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Учащимся даются упражнения для развития «чувства мяча», такие как набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки, после чего осуществляется переход к изучению основных ударных движений: подачи, наката, подрезка. На следующем этапе обучения учащиеся обучаются более сложным приемам и комбинациям: игра накатами справа по диагонали, выполнение подачи справа накатом в правую сторону, сочетание наката справа и слева в правый угол, выполнение наката справа в правый и левый углы, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, игра накатами слева по диагонали и другие.

По мере занятий происходит постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
* переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
* 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 юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами трехлетней тренировки. В игре на счет и в соревнованиях закрепляется и совершенствуется техника и тактика игры.

Тематическое планирование (252 часа)

(теория - 14.5 часов, практика - 236 часов)

**Тема**: Спортивно-оздоровительный и начальный этапы подготовки.

Задачи:

1.Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5.Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

б.Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Тренер знакомит учащихся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

1. .История развития настольного тенниса.

Теория: Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

1. .Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: Разборка и сборка теннисного стола, Натягивание сетки на необходимую высоту.

1. .Мяч и ракетка.

Теория: Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей.

Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.

Практика: Обучение наклеиванию накладок на ракетки.

1. .Правила игры в настольный теннис.

Теория: Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.

1. .Подачи.

Теория: Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Практика: Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Тренер осуществляет корригирующую функцию.

1. Толчок

Теория: Обучение одному из простейших технических приемов - толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.

Практика: Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

1. Накаты.

Теория: Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.

Практика: Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.

1. Подрезки.

Теория:Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.

Практика: Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.

1. Топ-спин.

Теория: Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа. Практика:Имитация выполнения приема. Отработка элемента во время игры.

1. Комбинации.

Теория: Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Практика: Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.

1. Специальная и физическая подготовка.

Практика: Выполнение подвижных игр, развивающих ловкость и координационные способности игроков. Выполнение различных упражнение, совершенствующих технику владения приемов передач.

1. Индивидуальная работа.

Теория: Повторение выполнения подач и приемов - передач. Оказание помощи, объяснение.

Практика: Игра в режиме тренер-ученик. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

1. Групповая работа.

Теория: Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары.

Практика: Игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях.

1. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

1. Методическое обеспечение программы

Инвентарь: 4 теннисных стола, 10 ракеток, теннисные шарики.

Дидактические материалы:

* Для наглядности обучения учащихся, учитель разработал наглядные схемы (плакаты), отображающие основные технические приемы.
* Учащимся секции под руководством тренера был написан реферат «Из истории настольного тенниса», материалы которого используются на теоретических занятиях.
* Начата работа по подбору видеоматериала и созданию видеотеки.

■ Имеются в наличии методические учебные пособия.

Список используемой литературы.

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. - М. :ФиС, 2016.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин,
3. А. Пашинин. - М. :ФиС, 2015.
4. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М. : Советский спорт, 2015.
5. Г.В.Барчукова.Теория и методика настольного тенниса:учебник для студентов

высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2016.

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова,
2. Д. Шпрах. — М. : Знание, 2016.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. - М. :ФиС,

2014.

1. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М. : Советский спорт, 2016.