


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол от 09.01.2018 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга


А.В. Бухарова
«09» января 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Настольный теннис»
(уровень: базовый общеобразовательный)

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 14-16 лет

Педагог дополнительного образования: Шереметьева А.В.
Квалификационная категория: без квалификационной категории

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 год (72 часа) обучения детей в возрасте от 14 до 16 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Настольный теннис - эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется не большим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдений, внимания и реакции, оперативность принятых решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

ЦЕЛЬЮ ПРОГРАММЫ: является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного объединения Центра образования. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни, она реализуется в активных формах образования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- * Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- * Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- * Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- * Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- * Выработать у воспитанников навыки самостоятельного занятия теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- * Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- * Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям детей.

ПРИНЦИПЫ НАБОРА:

1. добровольность, заинтересованность.
2. наличие медицинского допуска к занятиям.
3. школьный возраст.
4. приоритет спортивным династиям.

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 год обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

* при нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) - 1 раз в неделю по 2 ч.

* формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ данной дополнительной образовательной программы заключаются в самой природе учреждения дополнительного образования -это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовки, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях большее внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. Правила соревнований по настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача –

улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- * упражнения на развитие координации движений.
- * тренировка с ракеткой и мячом.
- * обучение имитации различных ударов.
- * отработка различных ударов о стенку.
- * освоение различных ударов через сетку.
- * отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность.
- * серия упражнений для ног; на ловкость и координацию.
- * обучение «левой» хватки ракетки.
- * отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- * освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- * контрольные нормативы.
- * серия упражнений на развитие координации движений.
- * игра через сетку.
- * отработка «резанных» ударов.
- * освоение «крученых» ударов.
- * отработка ударов «с лета».
- * игра через сетку с применением различных приемов.
- * отработка ударов «смешанных».
- * освоение подачи.
- * отработка игры «с полулета».
- * игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- * отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- * обучение парной игре, игра через сетку парами.
- * игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- * игра через сетку на открытых кортах.
- * разбор современных тенденций в развитии игры.
- * анализ новейших способов игры.

Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

Итоги реализации:

Участие в соревнованиях по настольному теннису

Список литературы:

- Белиц-Гейцман С.П. Теннис для родителей и детей.-М.Просвещение,1988г.
Барстоу Дж. Уроки тенниса.-Л.Ленинградский издатель,1984г.
Кондратьева Г.А.,Шокин А.И. Теннис в спортивных школах.-М.Агриус,1975г.
Бойгулов Ю.П. Мостки к мастерству.- Спортивные игры,1973г.,№3.
Бубех и др. Тесты в спортивной практике,- М.1968г.
Иванов В.С. Теннис на столе,-М.1970г.
Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе,-М.1988г.