


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 Алькова Е.П.
Приказ
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеобразовательная
программа подвижной игры
«Пuls игры»**

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Федулов Александр
Евгеньевич

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – настольный теннис составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Настольный теннис – один из самых популярных в мире видов спорта – подкупает простотой правил, доступностью инвентаря, высоким эмоциональным содержанием, разнообразием игровых ситуаций. В увлекательных соревновательных условиях у занимающихся формируются жизненно важные качества и навыки – сообразительность, настойчивость, трудолюбие, выдержка, смелость, решительность. Являясь прекрасным средством активного отдыха, настольный теннис способствует развитию пространственного мышления, быстроты, ловкости, глазомера, выносливости, координации движений. Регулярные занятия настольным теннисом активизируют сердечно-сосудистую и укрепляют нервную системы организма, улучшают обмен веществ, показаны при развитии детской близорукости.

Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

В основу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов настольного тенниса.

Цель и задачи программы

Распространение настольного тенниса. Привлечение детей и подростков к занятиям данным видом спорта.

Задачи:

Личностные:

- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме (общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- формирование умения проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развитие личностной потребности в занятиях физической культурой и спортом, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные:

- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование знаний для определения общей цели и путей её достижения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков взаимного контроля в совместной деятельности, адекватной оценки собственного поведения и поведения окружающих;
- формирование знаниями начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- развитие умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - формирование знаний и умений по сохранению природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической

культуры, умение применять их на практике;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой и тактикой, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- освоят тактические и технические навыки игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

В результате реализации программы произойдет:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ

спортивной техники футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;

- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты общего дела.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- способность активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ДЮФЦ «Дзержинский» являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, соревнования и инструкторская и судейская практика, выполнение контрольных нормативов (тестирование), тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных залах, имеющих 9 столов, размеры которых соответствуют требованиям Правил

соревнований.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, наиболее благоприятные зоны для развития отдельных физических качеств, возрастные стимулы и интересы.

Медицинская справка о допуске к занятиям.

Форма организации образовательного процесса.

Форма организации – очная, групповая, с постоянным составом.

Наполняемость группы от 10 до 15 обучающихся.

Виды занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние и выездные соревнования.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю общей продолжительностью 2 часа

Отличительные особенности

Учебные группы формируются из обучающихся разного возраста и уровня подготовки. Для создания трудоспособного коллектива автором разработана методика, одобренная Тренерским советом Федерации настольного тенниса России. Методика носит антистрессовый характер, позволяет участвовать в программе людям с ограниченными возможностями согласно индивидуальным планам.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По окончании первого года обучения по программе дополнительного образования подвижной игры «пульс игры» ученики будут знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- требования к спортивной форме и обуви;

- основные правила игры;
- основные технические термины;
- роль элементов разминки в профилактике

травматизма;

- основы личной гигиены и здорового образа жизни;
- необходимость соблюдения режима дня;

Уметь:

- правильно держать ракетку;
- подавать подачи с обеих сторон в разных направлениях;
- удерживать мяч в игре с применением атакующих ударов слева и справа;
- вести счет игры, правильно определяя победителя каждого розыгрыша;

После второго года обучения ученики будут знать:

- правила, системы проведения и виды соревнований;
- игровую и судейскую терминологию;
- историю развития настольного тенниса;
- основные технические характеристики инвентаря;
- о влиянии специальной и общефизической подготовки на

развитие тех или иных качеств.

Будут уметь:

- грамотно применять в игре основные технические приемы и разнообразные подачи;
- правильно вести счет и проводить судейство отдельных встреч;
- проводить визуальный анализ технического и тактического потенциала соперника.
- По окончании обучения, учащиеся будут знать:
- основные принципы спортивного совершенствования;
- тенденции развития настольного тенниса в зависимости от совершенствования инвентаря;
- специфические особенности различных стилей игры

Будут уметь:

- уверенно подавать и принимать сложные подачи с различным вращением;
- серийно и вариативно применять в игре защитные и атакующие удары, в том числе со сменой направления в зависимости от игровой ситуации;
- проводить тестирование накладок и оснований;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать психологическую устойчивость во время тренировок и соревнований.

Личностные**результаты****Программные требования к уровню воспитанности:**

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать внем взаимопонимания;
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные

Учащиеся смогут; характеризовать содержательные основы здорового

образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитиями физической подготовленностью; понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;

руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви; определять зависимость развития физических и технических качеств объёма тренировочной работы.

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 46 учебных недель, в течение которых проходит обучение и воспитание детей 7 - 18 лет. Срок реализации программы 2 года.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут для 1 года обучения.

Для 2 года обучения занятия проходят два раза в неделю по 90 минут. Материал используется один на оба года обучения, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

3 раза в неделю проводятся дистанционные тренировки для групп "Результат" с 1-5 г.

Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения (2 часа в неделю).

Вводное занятие 1 час.

Теоретическая подготовка 6 часов.

Общая и специальная физическая подготовка 72 часа.

Гимнастические упражнения 46 часов.

Акробатика 12 часов.

освоение ракетки 7 часов.

Техническая подготовка 7 часов.

спортивные эстафеты 10 часов.

Подготовка к показательным и спортивным выступлениям.

контрольные испытания 3 часа

Всего : 92 часа.

Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения (4 часа в неделю).

Вводное занятие 1 час.

Теоретическая подготовка 6 часов.

Общая и специальная физическая подготовка 164 часа.

Гимнастические упражнения 92 часов.

Акробатика 26 часов.

освоение ракетки 26 часов.

Техническая подготовка 20 часов.

спортивные эстафеты 10 часов.

Подготовка к показательным и спортивным выступлениям.

контрольные испытания 3 часа.

Всего : 184 часа.

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов

1. Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

Форма контроля: тестирование, игровая практика

2. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций.

Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Форма контроля: опрос, игровая практика, соревнования

3. Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника.

Ведение дневника. Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований

4. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции
Форма контроля: результаты соревнований, рейтинг

5. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований
Форма контроля: беседа
Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Первая помощь при повреждениях и травмах.

Форма контроля: опрос

1. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг.

Возрастные категории.

Инвентарь и уход за ним.

Форма контроля: беседа

2. Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов

3. Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча. Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

Форма контроля: тестирование, соревнования

4. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

Форма контроля: опрос, игровая практика, соревнования

5. Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

Форма контроля: наблюдение, соревнования

6. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции
Форма контроля: результаты соревнований, рейтинг

7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований
Форма контроля: беседа

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 потехнической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

№ п /п	норматив	1-год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
	Техническая подготовка			
1	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки, раз подряд	50	-	-
2	Накат справа по диагонали, раз подряд	15	20	35
3	Накат слева по диагонали, раз подряд	15	20	30
4	Накат справа по прямой, раз подряд	15	20	30
5	Накат слева по прямой, раз подряд	15	20	30
6	Накаты «треугольником», раз подряд	12	18	25
7	Накаты «восьмеркой»	10	15	20
8	Выполнение сложных подач	7из10	8из10	9из10
9	Прием сложных подач	6из10	7из10	8 из10
10	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10	15	20
11	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7	10	15
12	Подрезка по прямой, раз подряд	7	10	15
13	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5	8	10
14	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	8	10	15
15	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5	7	10

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Суть антистрессовой методики, упомянутой выше, заключается в регистрации и сравнении личного последующего результата с предыдущим. На каждого учащегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.3172-14. Обязательным условием для учащихся является наличие опрятной спортивной формы и сменной спортивной обуви.

Для проведения занятий требуются:

- теннисные столы с сетками (при группе в 10-15 чел.–5-7 шт.)
- скакалки по числу учащихся в группе,
- мячи тренировочные
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих

Список литературы

а) использованная для написания программы:

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
 2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
 3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
 4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». –М., Информпечать, 2012.
 5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
 6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000
- б) рекомендуемая для учащихся:
1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.:ФиС, 2000.
 2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.:ФиС, 2008.
 3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
 4. Фримерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия») . – М., Олимпия – Пресс, 2005
 5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
 6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.
 7. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.