Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

«Настольный теннис для детей от 5 лет»

Возраст обучающихся с 5 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчики: Мухачева Ольга Федоровна, заведующий отделением настольного тенниса

Санкт Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….....3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……..…5
II. РЕЖИМ РАБОТЫ…….5
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..…5
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей…….....5
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий……..…..6
3.3. Предупреждение травматизма на занятиях для детей……6
3.4. Врачебный контроль……...7
IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИЯАЛ……..7
V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА……11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительных услуг «Настольный теннис для детей с 5 лет» (далее-Программа) предназначена для подготовки юных теннисистов от 5 лет до 7 лет. Младший возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Кроме того, в этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, т.к. значительно «легче» правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику выполнения элементов.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Следует иметь в виду и физиологические особенности развития детей данного возраста. У детей 5-6 лет сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в настольный теннис и способов передвижения по площадке. У детей этого возраста преобладают процессы созревания тканей органов при снижении интенсивного их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структура дифференциации миокарда.

Актуальность Программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, соответствует социальному заказу родителей в части ранней спортивно-оздоровительной подготовки ребенка. Существующая программа по настольному теннису предусматривает набор с 5 лет до 7 лет.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании целевой развивающей среды для выявления индивидуальных способностей и роста обучающихся в области настольного тенниса, развитии не только их физических качеств, но и личностных качеств, творческих способностей.

Адресат Программы: Программа адресована детям с 5 лет до 7 лет, желающим заниматься настольным теннисом.

Цель Программы: удовлетворение интересов детей и их семей в укреплении здоровья и развитии мотивации детей к занятиям спортом.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить базовым упражнениям;
- сформировать у детей базовые знания о настольном теннисе;
- познакомить детей с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать навыки общения в коллективе;
- развивать физические качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.).

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к занятиям спортом;
- познакомить детей с правилами ведения здорового образа жизни.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате самостоятельной работы. Возможна реализация Программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп обучающихся

Группы комплектуются по возрастному принципу, желающих заниматься настольным теннисом. Обязательным условием для зачисления является справка от педиатра с указанием группы здоровья.

Объем и срок освоения

Физкультурно-оздоровительная программа «Настольный теннис для детей от 5 лет» рассчитана на 2 года. Рекомендованный режим учебно-тренировочной работы юных спортсменов определен согласно норм часов работы со спортивно-оздоровительной группой (6 часов в неделю, 1 астрономический час - 60 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает применение современных образовательных технологий:

- игровая образовательная технология;
- здоровьесберегающая образовательная технология.

Форма организации деятельности детей на занятии

В Программе используется групповая форма деятельности детей.

Формы занятий

Занятия проходят в форме итоговых и контрольных занятий, бесед, практических и теоретических занятий.

Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляет тренер по настольному теннису.

Тренер обеспечивает:

- комплектование группы из детей, не имеющих медицинских противопоказаний;
- общую организацию образовательного процесса с соблюдением правил техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;
- образовательный процесс на высоком научно-педагогическом и организационно-методическом уровне, в соответствии с утвержденной программой, планами и расписанием занятий;
- консультативную помощь родителям (законным представителям) детей в пределах своей компетенции;
- выявление одаренных и талантливых детей;
- совершенствование материальной базы отделения настольного тенниса, сохранность оборудования, материальных ценностей, информационных и методических материалов;
- организацию открытых занятий для родителей.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

К занятиям в физкультурно-оздоровительных группах допускаются дети от 5 лет, желающие заниматься видом спорта «настольный теннис» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Работа с детьми данного возраста осуществляется в физкультурно-оздоровительной и воспитательной форме с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса.

Основными целями подготовки являются:

- Укрепление здоровья:
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники игры в настольный теннис и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям настольным теннисом и здоровому образу жизни;
- Овладение минимумом теоретических занятий по игре в настольный теннис.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

II. РЕЖИМ РАБОТЫ

Физкультурно-оздоровительная программа «Настольный теннис для детей от 5 лет» рассчитана на 2 года. Рекомендованный режим учебно-тренировочной работы юных спортсменов определен согласно норм часов работы со спортивно-оздоровительной группой
(6 часов в неделю, 1 астрономический час - 60 минут).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей

Структура учебно-тренировочного занятия: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает от 10 до 20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе;
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает от 20 до 60 минут и содержит следующие задачи:

1. Развитие общих и специальных физических качеств детей;
2. Обучение техники.

Заключительная часть занимает от 5 до 15 минут. Основными ее задачами являются нормализация дыхания и ЧСС, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Требования к тренеру по технике безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- при пропуске занятий по уважительной причине (болезни) дети на занятие допускаются при наличии медицинской справки с допуском к занятиям.

Требования по технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без тренера;
- строго соблюдать правила выполнения упражнений, команды и указания тренера;
- не стоять близко при выполнении упражнений другими детьми;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- при плохом самочувствии необходимо незамедлительно сообщить тренеру;
- не отлучаться во время учебно-тренировочных занятий зала (туалет, гардероб) без разрешения тренера;
- покидать учебно-тренировочное занятие во время его проведения, без предупреждения тренера, запрещено.

Требования по технике безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду, вымыть лицо и руки с мылом;
- не пить холодной воды.

В ходе учебно-тренировочных занятий детям запрещено:

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера;
- покидать зал без разрешения своего тренера;
- выполнять любые приемы и действия без разрешения своего тренера.

3.3. Предупреждение травматизма на занятиях для детей

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце

занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп.

Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение детей к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев.

Каждый ребенок должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и тренеру, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина ребенка выявляется также в выполнении правил личной гигиены, соблюдение соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде и пр.

3.4. Врачебный контроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья детей большое значение имеют врачебный контроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим дети должны проходить обследование врача педиатра, не менее одного раза в год.

Кроме этого на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и тренеру определить текущее состояние здоровья детей и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием тренеры должны выяснять настроение детей, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебно-тренировочному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а ребенка направить
к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях ребенку необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение педиатра на допуск к учебно-тренировочным занятиям. В этом случае тренер должен в процессе учебно-тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку, оказывать физическую помощь и постепенно подвести ребенка к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Итак, для предупреждения спортивных травм при занятиях настольным теннисом необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Приемы настольного тенниса для дошкольников:

- держание ракетки,
- изучение исходных положений,
- изучение ударов и подач.

Для изучения хватки и привыкания к мячу и ракетке используют многочисленные подготовительные упражнения и игры: подбрасывание и ловля мяча сначала рукой, затем разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах, жонглирование мячами.

Детям необходимо показать и объяснить хват ракетки, закрепляя навык в упражнениях и играх. В упражнениях и играх с мячом и ракеткой совершенствуются функции равновесия, дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно. В играх и упражнениях с ударом по мячу ракеткой дети не только действуют с двумя предметами: мячом и ракеткой, но и приучаются управлять направлением полета мяча ракеткой, высотой его отскока в зависимости от прилагаемых усилий. Ребенок старается сделать мяч послушным, ударяя по нему ракеткой в разных направлениях: вверх, вниз, в стенку, перебрасывая его друг другу. Тренер, наблюдая за игрой, подсказывает, чтобы дети держали ракетку ненапряженно. При подбрасывании мяча ракеткой надо добиваться дифференцирования усилия, подбрасывания на одинаковую высоту сначала на месте, а потом в движении. Обучать ударам по мячу следует сначала с имитационных упражнений, выполняемых у зеркала, в играх на столе без сетки и с сеткой. Нечеткое выполнение упражнений вполне допустимо. При первых попытках детям бывает трудно попасть ракеткой по мячу. Поэтому тренер сам точно бросает мяч рукой, а ребенок ударяет ракеткой, затем тренер не бросает, а ударяет рукой и, наконец, ракеткой через сетку. Переходить к двусторонней игре у стола следует по мере освоения приема мяча ракеткой. После изучения приема мяча можно приступать к изучению подачи мяча. Подача – более сложное действие для ребенка, нежели прием.

Очень важно научить следить за движением партнера, стараясь определить направление, траекторию полета мяча, место удара мяча о стол. Ребенок, принимающий мяч, должен быть готов к этому: моментально начать движение в нужном направлении. Упражнения и игры с мячом и ракеткой, особенно за столом, проводятся в спокойной обстановке, когда внимание детей не отвлекают никакие дополнительные раздражители. Тогда дети могут сосредоточить внимание на траектории полета мяча, место его удара и т. п. Тренер, играя с ребенком в паре, показывает ему способы выполнения движения. Возможности детей с развитием ловкости, координации движений постепенно увеличиваются; поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Подача.

Подачей называется введения мяча в игру. После удара ракеткой мяч должен отскочить от стола, на стороне подающего, затем перелететь над сеткой не задев ее и коснуться стола на стороне противника. Подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку.

Так же как и удары, подачи могут выполняться справа и слева, т. е. ладонной и тыльной стороной ракетки. Подача — единственный удар, который не зависит от действий партнера, потому что мяч ты подбрасываешь себе сам. Техника выполнения подач состоит, из двух частей: подброса мяча и самого удара. (Рис.3)

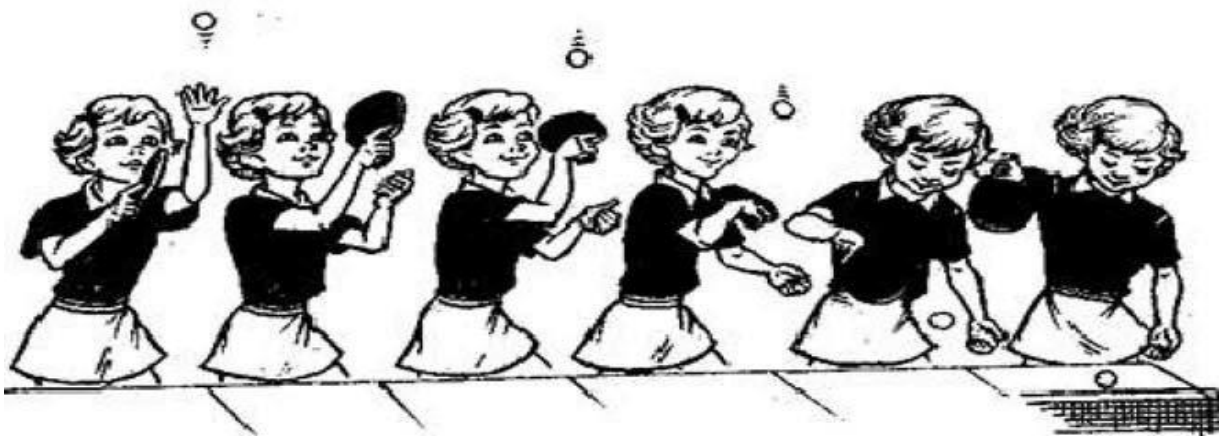

Рис. 3. Подача «маятник» тыльной стороной ракетки

Подачей не только вводится мяч в игру, но и затрудняется начало атаки соперника. От того, какую ты подашь подачу, во многом зависит ход розыгрыша очка.

Розыгрыш очка.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен принимающим после первого отскока на его стороне. Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока. Ракетку для удара разрешается перекладывать из одной руки в другую или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне противника (она включает и верхнее ребро крышки стола). Мяч, коснувшийся игровой поверхности стола на стороне противника, но задевший при перелете сетку или ее стойку, считается отраженным правильно.

Ребенок выигрывает очко, если его противник совершит одну из следующих ошибок:

а) неправильно подаст мяч;

б) коснется мяча с лета (мяч не коснулся стола) ракеткой или кистью руки, держащей ракетку;

в) отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность стола на стороне противника;

г) отражая мяч, коснется его ракеткой более одного раза;

д) отразит мяч рукой;

е) не успеет отразить правильно посланный ему мяч после первого отскока на своей стороне.

Счет игры.

Розыгрыш начинается с подачи. Каждая ошибка дает одно очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15 очков. Но об этом надо предупредить детей до начала партии.

Играющие подают поочередно по пять подач каждый (можно по одной или по три). Начиная со счета 20:20 очередность подачи меняется после каждого мяча. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи.

Игры с мячом и ракеткой.

1. «Катание мячей в парах»

Дети становятся парами на расстоянии 3 – 4 метра друг от друга, у каждой пары – один мяч. По сигналу дети катят мячи друг другу. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач мяча. В дальнейшем можно проводить игру, давая каждому ребенку по мячу.

2. «Попади в цель»

На полу чертится линия, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Дети становятся в колонны напротив кеглей. Задание – катать мяч, стараясь попасть в кеглю.

3. «Закати мяч в ворота»

Дети делятся на 3-4 команды и становятся в колонны около стартовой линии. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м ставятся ворота. У первых игроков – в руках мячи. По сигналу они катают мячи, стараясь попасть в ворота, бегут вперед, ловят мячи и передают их следующим игрокам по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и сделавшая больше попаданий в ворота.

4. «Кто быстрее»

Дети делятся на две команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40 см. У первых игроков команды – по мячу. По сигналу они катят мяч по столу в коридоре так, чтобы он прокатился и упал. После этого первый игрок команды должен быстро поймать мяч и вернуть его обратно второму игроку. То же самое повторяют следующие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети выполняют задание. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

5. «За мячом»

Игра проводится у двух теннисных столов, которые ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м.

Дети образуют две команды, каждая делится пополам и становится в колонны: друг против друга по концам стола, каждая команда выбирает водящего. По сигналу водящий бросает мяч рукой стоящему первым в противоположной колонне (в другом конце стола) так, чтобы мяч ударился сначала о стол на его стороне, а затем перелетел через сетку и ударился на другой стороне. После этого водящий бежит в конец противоположной колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда игроки возвратятся на свои места, а мяч – водящим. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

РАКЕТКА

Подбирать ракетку надо, учитывая длину руки, силу мышц, размеры кисти — по таким параметрам, как вес, толщина и форма ручки, сила отскока мяча и размер игровой поверхности. Главное — ракетка должна быть настолько удобной, чтобы ты «чувствовал» мяч и мог легко, без чрезмерных усилий управлять его полетом. В общем, образно говоря, ракетка должна быть как бы «продолжением руки». В истории игры известны ракетки всевозможных форм: круглые, овальные, прямоугольные, изготовленные из различных материалов: дерева, фанеры, кожи, натянутой на обод, и различной конструкции, даже струнные.

Для играющих горизонтальной хваткой наиболее ходовые следующие размеры ракетки: длина 26—30 см, ширина 15—17 см, толщина деревянной основы ракетки 4—6 мм. Форма и толщина ручки ракетки зависят от индивидуальных размеров кисти играющего. Вес деревянного основания ракетки колеблется от 75 до 100—110 г, а общий вес ракетки с накладками составляет 160—200 г, но может быть и больше.

Фанера, из которой изготавливают ракетки, может состоять из 3—9 слоев древесины различных пород. От того, как чередуются различные породы дерева, зависит скорость отскока. Различают быстрый, средний и медленный отскоки мяча. Ракетки, дающие

быстрый отскок мяча, рекомендуют игрокам, которые предпочитают активную скоростную игру и обладают скоростными качествами. Ракетки, дающие медленный отскок, больше подходят тем, кто играет на средней и дальней дистанции от стола и предпочитает сильные удары.

Накладки. В настольном теннисе большое значение имеет материал, которым оклеена игровая поверхность основания ракетки, так называемые накладки. Игровую поверхность ракеток в разные времена оклеивали пергаментом, пробкой, наждачной бумагой, велюром, микропористой губкой, каучуковой натуральной резиной. Каучуковые накладки популярны и сегодня. Ведь современная игра в настольный теннис строится на разнообразных вращениях мяча, быстрых и неожиданных ударах по низким мячам, которые можно выполнить только ракеткой с такими накладками.

Накладки из каучуковой резины могут быть однослойными (резина при этом наклеена на деревянное основание пупырышками наружу) и двухслойными. Двухслойную накладку называют «сэндвич», что по-английски означает «бутерброд», так как она состоит из верхнего резинового слоя и нижнего слоя микропористой губки. Верхний слой может быть наклеен как пупырышками наружу — «прямой сэндвич», так и пупырышками внутрь — «оборотный сэндвич».

МЯЧ

Мяч для игры в настольный теннис весит всего 2,5 г и является самым легким и самым маленьким из всех мячей, используемых в спортивных играх. Мячи изготавливают из матового целлулоида белого цвета или особого сорта пластмассы. Однако есть еще и резиновые мячи, которыми до сих пор играют в Японии и даже проводят отдельные чемпионаты страны.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими возможностями. С первых занятий тренер должен больше уделять внимание вопросам нравственного воспитания. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости, трудолюбия. Воспитательная работа с юными занимающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это связано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

Направленное формирование личности юного спортсмена-итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц с организаций, осуществляющих воспитательные функции.