

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ

_____ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Настольный теннис»
Рабочая программа СОГ – 3
Срок реализации – 1 год**

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
отделения настольного тенниса:
Гусенков В.И.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Рабочие программы
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Цель – подготовка спортивных резервов для настольного тенниса с гармоничным развитием физических и духовных сил, адаптация личности в условиях современного общества.

Задачи:

1. *Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

2. *Развивающие:*

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, скорости реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте 8-9 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

2. Планируемые результаты

После окончания 3 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

будут уметь:

- Проводить специальную разминку для спортсмена (теннисиста);
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

5.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий 1-3 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		1. Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.	2	2	2
2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	2
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	2
5	Основы техники и техническая подготовка.	2	2	2
ИТОГО		10	10	10
2. Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	90	90	90
2	Специальная физическая подготовка	44	44	44
3	Техническая подготовка	28	28	28
4	Тактическая подготовка	10	10	10
5	Игровая подготовка	20	20	20
6	Контрольно-переводные испытания	6	6	6
7	Участие в соревнованиях	8	8	8
ИТОГО		206	206	206

5.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение

витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.5. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) .

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

3. Специальная физическая подготовка (СФП) .

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

4. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способ держания ракетки - горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Тактическая подготовка.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесплажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

7. Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 6 часов

6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
 - набивные мячи;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - скакалки;
 - секундомер;
 - гимнастические скамейки;
 - теннисные столы;
 - сетки для настольного тенниса;
 - гимнастические маты;
 - гимнастическая стенка;
 - табло для подсчета очков.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;
- наглядный материал;
- видеозаписи.

7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.

- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области настольного тенниса.

8. Использованная литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ.– М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 .
6. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.

Контрольно-переводные нормативы

ОФП и СФП

Возраст	ОФП												СФП					
	Прыжок вверх		Прыжок в длину с места		Челночный бег 4*8		Челночный бег 6*8		Подтягивание на перекладине		Отжимание		Ловля палки		Попадание в цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту)		Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6 лет	22	19	110	100	14,0	14,0	-	-	-	-	6	5	12	12	30	15	20	15
7 лет	25	23	120	110	-	-	15,9	16,1	-	-	10	8	9	9	40	20	30	20
8 лет	28	27	130	120	-	-	15,4	15,6	3	10	13	12	9	9	45	30	40	30
9-10	31	29	150	140	-	-	14,9	15,1	5	11	19	15	7	7	50	40	45	40
11-12	34	31	165	160	-	-	14,4	14,6	6	13	25	18	6	6	55	45	50	45
13-14	37	33	175	160	-	-	13,9	14,1	8	17	30	18	6	6	60	50	55	50
15-16	40	35	190	165	-	-	13,7	13,9	10	19	30	20	6	6	65	55	60	55
17-18	43	37	210	170	-	-	13,5	13,7	11	23	35	20	6	6	70	60	65	60

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).