

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30»августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»

 О.Г. Лабутина
«30»августа 2019 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Амирова Е. Н.
Тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

п.Октябрьский
2019 г.

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису для реализации дополнительных общеразвивающих программ разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008;

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь прибывших обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки. В программе представлены такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, методическая часть, контрольно-нормативные требования.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы СОГ осуществляется ежегодно, не позднее 15 сентября текущего года, в соответствии с Положением, регламентирующим обучение по дополнительным общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь прибывших обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки. В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет свои задачи, цели работы, формы, методы и средства подготовки.

Основными задачами подготовки в СОГ являются:

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

- стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 216 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно -тематический план занятий 1-2 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	4	-	4
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Беседа о предупреждении травматизма.	2	-	2
2.	ОФП		40	40
3.	Тактическая подготовка.		40	40
3.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).		9	9
3.2	Тренировки сложных подач и их приёма.		10	10
3.3	Имитационные упражнения.		6	6
3.4	Активный приём подачи накатом.		8	8
3.5	Подрезка мяча справа и слева.		7	7
4.	Техническая подготовка.		40	40
4.1	Восемь принципов выполнения удара.		11	11
4.2	Игра различными ударами без потери мяча.		11	11
4.3	Стойка. Координация у стола.		3	3
4.4	Перемещение у стола.		4	4
4.5	Точность попадания. Техника.		11	11
5.	Игровая подготовка.		40	40
5.1	Игры на счёт.		20	20
5.2.	Парные игры.		20	20
6.	Упражнения по элементам (тренинг).		30	30
6.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.		15	15

6.2	Комбинированные серии ударов		15	15
7.	Контроль нормативов физического развития.	5	4	9
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты итоговые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	1	1	2
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	2	1	3
8.	Индивидуальная работа.		10	10
8.1	Индивидуальная короткая подача.		5	11
8.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.		5	5
9.	Соревнования.	1	2	3
9.1	Судейская практика.	1	-	1
9.2	Соревнования.	-	2	2
	ИТОГО:	10	206	216

Содержание программы.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

2. Общефизическая подготовка (40 ч.)

3. Тактическая подготовка (40 ч.)

Практический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

4. Техническая подготовка (40 ч.)

Практический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

5. Игровая подготовка (40 ч.)

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

6. Упражнения по элементам. Тренинг. (30 ч.)

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

7. Контроль нормативов физического развития (9 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

8. Индивидуальная работа (10 ч.)

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

9. Соревнования (3 ч.)

Теоретический компонент:

Судейская практика.

Практический компонент:

Соревнования.

Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение, техника безопасности, правила распорядка	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.	Собеседование
2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
3	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
4	Индивидуальная	Беседа, рассказ	Словесный,	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и	Беседа. Практика.

	подготовка .	, показ.	наглядный.	.	зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
5	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика.
7	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы,	Беседа. Практика. Соревнования.

					сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	
8	Соревнования.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Беседа. Практика. Соревнования.

Условия реализации программы

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет тренер-преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Ожидаемые результаты.

В результате успешного освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

умеют обращаться с ракеткой ;

знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

знают историю настольного тенниса;

умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;

могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

умеют применять спортивные и медицинские знания;

могут участвовать в соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:

укрепление здоровья детей;

рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;

навыки самостоятельных занятий.