Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств «Гармония» п. Гайны

Утверждаю

МБУДО «ДШИ «Гармония» п. Гайны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Атькова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

(стартовый уровень)

Срок реализации – 1 год

Направленность (физкультурно-спортивная)

Возраст обучающихся: 9-14лет

Педагог дополнительного образования

В.А.Шипицын

п.Лесокамск 2016г

I. **Пояснительная записка**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю про­цесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, ре­зультаты научных исследований.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для общеобразовательнных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

*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 гармоническое 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.

Необходимость составления рабочей программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малокомплектных школ. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапетребуется 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.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных теннисистов . В группы принимаются практически все желающие, так как это­го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 68 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.

**Календарный учебный график**

* общее количество часов в год *68 часов*
* занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу
* учебный год начинается с 15 сентября, завершается 31 мая

I**Учебный план**

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Всего | Теория | Практика |
| **1** | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| **4** | Техническая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| **5** | Тактическая подготовка | 15 | 2 | 13 |
| **6** | Игровая подготовка | 17 | 2 | 15 |
| **7** | Контрольные и календарные игры | 12 |  | 12 |
| **8** | Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | 3 |
| **9** | Контрольные испытания | 4 | 1 | 3 |
| **10** | Всего | 68 |  |  |

III.**Содержание тем учебного курса.**

**Раздел** III. **1. Теоретическая подготовка –**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

***Содержание:***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.

**Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

***Содержание:*** 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.

**Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

***Содержание:*** 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..

. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 5. Основы техники и техническая подготовка**

***Содержание:*** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний

- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм

- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Раздел** III. **2. Общая физическая подготовка (ОФП) –**

- 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

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**Раздел** III.**.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

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**Раздел** III**.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.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Раздел** III.**5. Тактическая подготовка – 20 часов**

**Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный 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.

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Раздел** III**.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 х 1, 1 х 2, 2 х 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**III. Требования к уровню подготовки воспитанников**

**Контрольно-переводные испытания (КПИ)**

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

индивидуальных игровых показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

*Цель:*

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.

***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

***Описание тестов.***

*Физическая подготовка:*

* ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

* ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

* ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

***-*** Тест проводится на ровной беговой поверхности.Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

**Планируемый результат**

Нормативы по технической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

**Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

*Методические указания при переводе обучающихся*

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

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.

IV. **Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал учреждения Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;

- вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического

развития и биологического созревания

- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

**Методическое обеспечение**

Воспитательная работа. Возрастная роль физической культуры как средства укрепления здоровья и воспитания юных баскетболистов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование здорового и гармонично развитого юного спортсмена - семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными баскетболистами являются формирование навыков здорового образа жизни, воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

|  |  |
| --- | --- |
| Задача | Методы и приемы |
| Формирование здорового образа жизни | Контроль за здоровьем детей со стороны медработника, беседы по организации режима дня и рационального питания; обучение основам оказания первой медицинской помощи и спортивного массажа, соблюдение правил личной гигиены; наблюдение за физической формой спортсменов и правильное определение педагогом интенсивности физической нагрузки; постоянное разъяснение о недопустимости употребления алкоголя и наркотиков, о вреде курения, просмотр видеофильмов о их влиянии на организм; использование примеров из жизни знаменитых спортсменов; личный пример педагога. |
| Воспитание дисциплинированности | Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. |
| Воспитание спортивного трудолюбия | Систематическое выполнение тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. |
| Интеллектуальное воспитание. | Постановка перед баскетболистами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Достаточная вариативность средств и методов обучения. |
| Формирование нравственного сознания | Метод убеждения, использование положительного примера, поощрения в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива; наказание выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков, замечания, устный выговор, разбор поступков в коллективе, отстранение от занятий и соревнований; привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоление посильных для его состояния трудностей. |
| Воспитание чувства коллективизма | Выпуск стенных газет и спортивных листков. Проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, создание хороших условий и общественно-полезной деятельности. |
| Воспитание волевых качеств | Метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований; систематические занятия и выступления в соревнованиях. |

**Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:

- секундомер электронный

- скамейка гимнастическая

- скакалки

- мячи теннисные

- теннисные столы

- учебно-методическая литература по настольному теннису

**V. Литература**

* Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
* Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
* Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
* Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
* А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
* Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
* О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

**Рецензия**

**на дополнительную общеобразовательную программу «Настольный теннис»**

Педагог: Шипицын В.А.

Учреждение, реализующее программу: МБОУ «Лесокамская ООШ»

Программа модифицированная

Направленность :физкультурно-спортивная

Возраст детей:9-14

Срок реализации :1 год

Цель программы «Настольный теннис» : Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для общеобразовательнных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу. Занятия в данном объединении способствуют гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

В процессе занятий по данной программе у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Представленная программа содержит все структурные компоненты (титульный лист, пояснительная записка, календарный учебный график, учебный план, содержание, методическое обеспечение, список литературы). Пояснительная записка содержит максимально полную информацию об основных идеях программы, их актуальности и предполагаемой востребованности; содержании предлагаемого детям образования, принципах организации процесса. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью.

В программе прописан план по формированию универсальных учебных действий , выстроена система отслеживания и оценивания результатов обучения. В планируемых результатах сформулированы требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе «Настольный теннис», компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

Подробно прописаны требования к уровню подготовки воспитанников- Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Учебно – тематический план раскрывает последовательность изучения тем предполагаемого курса и количество часов на каждую из них.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа развивает эмоциональную сферу, воспитывает чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику

Программа является стартовой ,так как реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве до 144 часов и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Заключение.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» рекомендуется к реализации в системе дополнительного образования детей.

15 сентября 2016 г. Методист высшей категории Н.В.Демина