

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ПУШКИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 2
« 28 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО МО
«Пушкинский СРЦН»
С.А. Овчаренко
Приказ № 135-7
от « 28 » 08 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
- дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор: Макаров Владислав Александрович,
Инструктор по физической культуре

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Цели и задачи.....	стр.4
- Условия и этапы реализации программы.....	стр.4-5
- Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап.....	стр.5
- Указания к выполнению контрольных упражнений.....	стр.6
- Нормативы по технической подготовленности.....	стр.7
3. Содержание программы	
- Теоретическая подготовка.....	стр.8
- Общая физическая подготовка (ОФП)	стр.9
- Специальная физическая подготовка (СФП)	стр.9
- Техническая подготовка.....	стр.10
- Тактическая подготовка.....	стр.11
- Игровая подготовка.....	стр.11
4. Тематическое планирование занятий.....	стр.12
5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	стр.14

Пояснительная записка.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры — позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в реабилитационных центрах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Программа «Настольный теннис» составлена на основе типовой образовательной программы с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры предназначена для проведения занятий в спортивных секциях, в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждениях и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в реабилитационном центре, она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года и рассчитана на 1 год для детей в возрасте от 7 лет до 17 лет.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, само - реализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья воспитанников.
2. Формирование потребности здорового образа у несовершеннолетних.
3. Профилактика вредных привычек и правонарушений
4. Обучение технике и тактике настольного тенниса.
5. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
6. Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
7. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена 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 общей физической подготовки.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся, которая определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для воспитанников, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей воспитанников.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий – 2 раза в неделю по 35 минут.

Место проведения – спортивный зал

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о здоровом образе жизни.

Занятия по настольному теннису проводятся согласно составленному расписанию.

Условия реализации программы.

В реабилитационном центре созданы условия для организации физкультурно оздоровительной работы:- спортивный зал 11,1 метров длиной, 5,6 метров шириной и 3,5 метра высотой,

-тренажеры для силовых упражнений, спортивное оборудование , теннисный стол, спортивный инвентарь : мячи разных видов, мячи теннисные, секундомер электронный, скакалки, канат.

На территории учреждения имеется оборудованная спортивная площадка, которая соответствует требованиям СанПин. Игровое пространство составляет 14 метров длиной, 23 метра шириной.

Этапы реализации программы:

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный, спортивного совершенствования;

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются воспитанники имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На **этапе начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном этапе** воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На **этапе спортивного совершенствования** проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях. Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические)

Категория: юноши

	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2.	Бег по схеме восьмерке, (сек)	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3.	Бег вокруг стола, (сек)	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4.	Перенос мячей, (сек)	54-45	44,5-35	34,8-31
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6.	Прыжки со скакалкой за 45(сек)	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, (см)	103-113	114-152	154-190

8.	Бег 60 (м)	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14
----	------------	---------	------------	------------

Категория: девушки

	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-17лет
	Дальность отскока мяча, метр	3,4-4,4	4,45-5,40	4,44-6,20
	Бег по схеме восьмерка, (сек.)	47-37	36,7-31	30,7-25
	Бег вокруг стола, (сек.)	34-24	23,9-22,1	22-20,1
	Перенос мяча ракеткой, (сек.)	54-45	44,6-37	36,8-33
	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
	Прыжки со скакалкой за 45 (сек)	65-75	76-94	95-114
	Прыжки в длину с места, (см)	103-113	114-152	137-155
	Бег 60 (м)	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места(см)

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания:

- 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(сек)

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

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
 4. Атакующие удары справа направо.
 5. Атакующие удары слева налево.
 6. Атакующие удары справа налево.
 7. Атакующие удары слева направо.
 8. Игра толчком.
 9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Нормативы по технической подготовленности

<i>n/n</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
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 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	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 (количество 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)	86	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удов

Учебный план:

Общая направленность двухлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения:

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап:

общефизическая подготовка,
правила игры в настольный теннис,
теоретическая подготовка
базовая техника игры в настольный теннис.

Этап начальной подготовки:

основы тактики,
игровая практика

- Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей

- Автоматизация навыка работы в паре.
- Тренировка реакции, глазомера. Координации движений.
- Овладение первичными навыками игры в настольный теннис
- Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей
- Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

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.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

2. 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)

3. 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. Поддачи
- 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

4. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (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

5. 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Тематическое планирование занятий:**1 год обучения**

Раздел программы	Тема	Всего часов	Из них на теорию
<i>Теоретические сведения</i>	История возникновения настольного тенниса.Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	3 ч	3 ч
<i>Практические занятия</i>	<u>Общая и специальная подготовка</u> Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	6 ч	
	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	6 ч	
	<u>Основы техники и тактики игры</u> Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	4 ч	
	Игра толчком справа и слева	4 ч	
	Атакующие удары по диагонали	4 ч	
	Атакующие удары по линии	4 ч	
	Игра в защите.	4 ч	
	Тактические схемы	4 ч	
	Игра с тренером	6 ч	
	Выполнение подач разными ударами	5 ч	

	Игра на счет разученными ударами	6 ч	
	Отработка ударов накатом	4 ч	
	Отработка ударов срезкой	4 ч	
		Итого: 64	Итого: 3 ч

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса:
литература:**

для учителя:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
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, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004