

МБОУ Аларская средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» на методсовете протокол № 1 от «29» августа 2014 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по ВР _____ Башинова С.Б. от «29» августа 2014 г.</p>	<p>« Утверждаю» Директор МБОУ Аларская СОШ _____Ф.Б.Жебадаев Приказ № 72.4-од от 30 августа 2014 г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа дополнительного  
образования по настольному теннису  
(группа начальной подготовки 2 года обучения)**

**тренер-преподаватель:  
Атанов А.А.**

**Аларь, 2014**

## **Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» разработана **на основе нормативных документов**, регламентирующих работу физкультурно-оздоровительных групп в учреждениях дополнительного образования, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Письмом Минобрнауки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Положением о рабочих программах дополнительного образования МБОУ Аларской СОШ. Является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. (авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин).

***Направленность*** программы - ***физкультурно-спортивная.***

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учётом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учётом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

***Новизна*** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и взрослых, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

***Актуальность***. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в нашей стране, так и на всех континентах мира. Этот вид спорта развивает быстроту реакции и силу удара, координацию движений. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

***Педагогическая целесообразность***

На занятиях в учебно-тренировочной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, формирование здорового образа жизни и приобщение к спортивным занятиям.

Главным критерием распределения учащихся по группам являются возраст и спортивные характеристики, т.е. подготовленность детей.

При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

***Основная цель*** данной программы – ***способствовать самосовершенствованию, становлению физически здоровой, социально ответственной личности, члена гражданского общества, осознающего здоровый образ жизни как универсальную ценность и готового к его продолжению в течение всей жизни, воспитание***

***личности, способной добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.***

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней физкультурно-оздоровительной подготовки в условиях учреждения дополнительного образования и предполагает решение следующих **задач**:

- укрепление физического и психического развития, разносторонней физической подготовки;
- укрепление здоровья воспитанников (обучающихся);
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных воспитанников;
- профилактики асоциального поведения и вредных привычек;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- вовлечение детей и подростков в занятия настольным теннисом;
- участие обучающихся в соревнованиях по настольному теннису (районных, областных);
- пропаганда спорта в образовательном учреждении села, района;

***Возраст участников образовательного процесса.*** В учебно-тренировочную группу настольного тенниса входят учащиеся, относящиеся к средней возрастной группе (10-14 лет), допущенные к занятиям врачом.

***Срок реализации*** программы - ***3 учебных года.***

В отличие от основной программы, где учебный план, составлен на максимальное количество учебных часов в год (на 52 недели), учебный план рабочей программы на этапе начальной подготовки рассчитан на 36 недель в связи с отсутствием своего спортивно-оздоровительного лагеря за счет увеличения плотности и интенсивности освоения программного материала.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, овладение теоретическими и навыками по организации и проведению соревнований, выполнение нормативных требований.

***Объем учебного времени:*** первый год обучения - 144 часа, второй год обучения - 216 часов, третий год обучения – 216 часов.

Программа реализуется через следующие **формы** учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, медицинский контроль, инструкторская и судейская практика учащихся.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный методы тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются разминка и физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

***Режим занятий:***

первый год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа,  
второй год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа,  
третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Продолжительность занятий** (учебного часа) 45 минут, с обязательным 5-10 минутным перерывом.

**Количество детей** в группе: оптимально - 15 человек

## **Содержание тем учебного курса.**

### **Тема 1. Теоретическая подготовка – 10 часов**

#### **Часть 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.

#### **Часть 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.

#### **Часть 3. 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. 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. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Часть 4. 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

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 76 часов.**

- 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

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 45 часов**

- 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)

## **Тема 4. Техническая подготовка – 58 часов**

***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

### **Тема 5. Тактическая подготовка – 18 часов**

#### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦГ; с незначительным переносом ОЦГ; с полным переносом ОЦГ).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

### **Тема 6. Игровая подготовка – 19 часов**

#### **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

*Обучающие должны знать:*

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

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы



<b>10</b>	Контрольные испытания	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>11</b>	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>12</b>	Всего часов за месяц	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>234</b>

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 8 часов**

#### 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, 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*

### **Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
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 (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.

### **Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал Аларской АУБ. Медицинское обследование учащиеся проходят один раз в год. Медицинское обследование включает врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

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

## **Учебно – методическое сопровождение**

### **Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

### **Литература**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра М.: ФиС, 2000.
3. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт).- М.: ФиС, 1984.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
8. Иванов В.С. Теннис на столе – М.: Советский спорт, 1968.
9. Культиясов Ю.К. Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1974.
10. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
11. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

12. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для спортивных детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ спортивного высшего мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
13. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990.
14. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
15. Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.
16. Физическая культура и спорт в школе. Журналы. 2000- 2005 гг.
17. Холодовский И.В. Играй в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1972.
18. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

**Электронные ресурсы:**

1. <http://tabletennis.hobby.ru/>
2. <http://www.rustt.ru/>
3. <http://www.elkondensator.ru/>
4. <http://tt-russia.com/>
5. <http://www.ttworld.ru/>