

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовский городской округ

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МБОУДО «ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от « 26 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом н.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
« 26 » 08 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Верховтурова И.М.

Срок реализации программы: Весь период
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем
2019г.

Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований к документам планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660). Программа по **направленности** является физкультурно-

спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие

заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 45 минут 2 раза в неделю и 90 минут 1,2 раза в неделю. (по расписанию).

Учебный план программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 10 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 20 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются учебно- тренировочное занятие, соревнования, тесты.

Материально - технического обеспечения

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы, учебно-методическая литература по настольному теннису, ракетки, тренажеры "колесо", "пушка- робот".

2. Нормативная часть рабочей программы

Год подготовки	Минимальный возраст для	Минимальное число	Максимальное число	Требования по технико-тактической,
----------------	-------------------------	-------------------	--------------------	------------------------------------

	зачисления, лет	занимающихся в группе	количество учебных часов в неделю	физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i>				
СОГ	7	20	2,4	овладение основами техники настольного тенниса.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

Учебный план-график
для спортивно- оздоровительной группы на 2 недельных часа.

№	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	8
2	Общая физическая	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	-	24
3	Специальная физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
4	Игровая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	30
5	Участие в соревнованиях	По календарному плану учреждения											
6	Всего ч	8	7	9	9	7	8	9	8	8	9	-	82

Учебный план-график
для спортивно- оздоровительной группы на 4 недельных часа.

№	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	2	-	2	2	2	2	2	-	16
2	Общая физическая	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	-	54
3	Специальная физическая	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	-	44
4	Игровая	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	-	50
5	Участие в соревнованиях	По календарному плану учреждения											
6	Всего ч	16	14	18	18	14	16	18	16	16	18	-	164

Программный материал

Содержание обучения

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 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.

Тема 4. Техника безопасности

Содержание: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Основные правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

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

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.

Ознакомление с простейшими упражнениями игры в настольный теннис и их выполнение:

- Подбрасывание т.мячей правой, левой руками вверх и ловля их одной, двумя руками
- Перебрасывание мяча с одной руки на другую
- Набивание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

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)

Игровая подготовка

Подвижные игры:

1. «Два сигнала»
2. «Снайперы»
3. «Группа смирно»
4. «Совушка»
5. «Догони и передай мяч другому».

Требования по подготовке:

1. Ознакомиться с основными правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений, подвижных игр;
2. Освоить понятие строевых упражнений, разучить простейшие подвижные игры;
3. Освоить выполнение подводящих упражнений у зеркала, хват ракетки, набивание мяча ракеткой

Ожидаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Воспитание здорового образа жизни у занимающихся
3. Вовлечь детей из спортивно-оздоровительных групп в группы начальной подготовки базового уровня ДЮСШ по настольному теннису.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.