

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение обучения и социальную активность подрастающего поколения, повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

Остро стоят проблемы курения, алкоголизма среди молодежи, растут масштабы правонарушений, социального неблагополучия. В связи с этим необходима постоянная плодотворная работа по формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, совершенствованию физического воспитания, направленного на укрепление здоровья, повышение спортивной результативности.

В секции по настольному теннису занимается 40 человек, из которых 10 человек – взрослые 18 лет и старше, 7 человек - дети 2001-2006 года рождения, 23 человека – дети 2007 года рождения и младше.

Из них 6 семей многодетные; 9 детей из многодетных семей.

У большинства занимающихся 2 группа здоровья.

У детей, занимающихся настольным теннисом, заметно улучшились координация движений, реакция, ловкость, выносливость, быстрота.

Со слов родителей, дети стали более собранными, организованными. У них повысилась успеваемость в школе.

Основной задачей является привить любовь к здоровому образу жизни и спорту у ребенка. По окончании трех лет занимающиеся овладеют основами тактики игры, будут знать правила игры в одиночных и парных соревнованиях, а также участвовать в соревнованиях различного уровня.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» разработана на основе примерной программы «Настольный теннис», с использованием специальной литературы: Титюк В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс», Амелин А.Н. «Настольный теннис», Барчукова Г.А. «Настольный теннис», Серова Л.К. «Умей владеть ракеткой» и с учетом возрастных особенностей детей.

Программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису.

Актуальность, педагогическая целесообразность. Программа «Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер,

развивается ловкость, координация и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Цель программы: создание условий для обучения детей приемам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

Первый год:

- воспитать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни;
- дать представление об игре «Настольный теннис»;
- научить простейшим способам приемов мяча;
- научить играть на счет (по действующим правилам);
- научить выполнять элементы СФП согласно своему возрасту.

Второй год:

- дать представление о развитии настольного тенниса;
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы СФП согласно своему возрасту;
- совершенствовать технику игры;
- углублять отработку технических приемов;
- развивать индивидуальные качества;
- игровая практика сильнейших игроков.

Третий год:

- дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- углублять отработку технических приемов;
- совершенствовать индивидуальный стиль игры;
- развивать индивидуальные качества;
- научить выполнять элементы СФП согласно своему возрасту;
- игровая практика сильнейших игроков.

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей и взрослых в свободное от школы и работы соответственно время;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- популяризация настольного тенниса;
- развитие интереса к настольному теннису;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Отличительные особенности. Данная программа отличается от остальных программ тем, что она разработана для детей и взрослых, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Программа «Настольный теннис»	Примерная программа «Настольный теннис»
Изменена цель образовательной программы	
Создание условий для обучения детей и взрослых приемам техники и тактики игры в настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка теннисистов высокой квалификации. - Воспитание игроков высокого класса.
Задачи образовательной программы	
Обучающие задачи сформулированы для каждого года обучения, выделены общие воспитательные и развивающие задачи.	<p>Для ДЮСШ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка всесторонне-развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня; <p>Подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.</p> <p>Для СДЮШОР:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка спортивных резервов для сборных команд страны клубов – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I спортивного разряда.
Изменен возрастной диапазон учащихся	
<p style="text-align: center;">От 6 лет</p> <p>Учащиеся набираются по желанию, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий</p>	<p style="text-align: center;">7-15 лет и старше</p> <p>При отборе детей для занятий используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. Учитывается отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания.</p>
Изменены формы занятий с учащимися	
- объединением	<ul style="list-style-type: none"> - группой; - индивидуальная работа с тренером

Возраст занимающихся. Программа «Настольный теннис» предназначена для занимающихся в возрасте от 6 лет и старше. Занятия по программе проводятся с объединением детей и взрослых. Занимающиеся набираются по желанию. Каждый должен иметь медицинский допуск к занятиям.

Сроки реализации программы, этапы. Программа «Настольный теннис» реализуется в течение всего календарного года. Программа рассчитана на три года.

В овладении техникой игры в настольный теннис выделяют три этапа. Первый этап – освоение техники игры, второй – освоение и закрепление, третий – освоение, закрепление и совершенствование. В дальнейшем занимающиеся продолжают совершенствовать приемы игры и участвовать в соревнованиях.

Форма проведения тренировок. Тренировки по программе проводятся всем составом объединения.

Режим тренировок:

первый год – 3 раза в неделю по 1,5 часа;

второй год – 3 раза в неделю по 2 часа;

третий год – 3 раза в неделю по 2,5 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Результаты освоения программы «Настольный теннис» разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования:

- готовность и способность занимающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- системы значимых социальных и межличностных отношений;

- способность ставить цели и строить жизненные планы;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

К концу *первого года* по данной программе занимающиеся будут:

- иметь представление об игре «Настольный теннис»;

- знать технические приемы;

- уметь играть на счет (по действующим правилам);

- уметь выполнять элементы СФП согласно своему возрасту.

К концу *второго года* занимающиеся будут:

- иметь представление о развитии настольного тенниса;

- знать и выполнять технические приемы;

- уметь выполнять элементы СФП согласно своему возрасту.

К концу *третьего года* занимающиеся будут:

- иметь представления о новейших технологиях в настольном теннисе;

- уметь выполнять технические приемы;

- уметь выполнять элементы СФП согласно своему возрасту.

Итоги реализации программы «Настольный теннис» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки	Количество часов					
	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Теоретическая	8	-	10	-	14	-
ОФП	-	74	-	87	-	80
СФП	-	49	-	58	-	80
Техническая	-	53	-	73	-	82
Тактическая	-	23	-	29	-	37
Игровая	-	21	-	29	-	55
Контрольные исп.	-	8	-	8	-	10
Мед. обследования	-	4	-	4	-	4
Соревнования	-	-	-	14	-	22
Всего часов	8	232	10	302	14	370
	240		312		384	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки. Она проводится в форме бесед непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Воспитание нравственных и волевых качеств.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Безопасность при проведении занятий.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Техническая подготовка и основы техники игры.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Тактическая подготовка и основы тактики.

Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Просмотр видеозаписей игр.

ОФП и СФП. Упражнения на подвижность суставов: повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движения, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Имитация. Упражнения с предметами: скакалкой, ракеткой, теннисным мячом. Эстафеты, подвижные игры.

Подготовка	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Техническая	<p>Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками; - удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; - упражнения с ракеткой и мячом в движении. <p>Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, положение ракетки, кисти, предплечья, мяча. Имитация ударов накатом, подрезкой. Имитация</p>	<p>Атакующие удары справа, подставка, срезка, накаты, подрезка, подача, прием подачи, передвижение.</p> <p>Совершенствование изученных элементов.</p> <p>Отработка технических приемов.</p>	<p>Совершенствование индивидуального стиля игры. Отработка технических приемов. Развитие индивидуальных качеств: внимания, ловкости, быстроты, точности, силы, чувства мяча, реакции, стабильности двигательных навыков, координации движений и соревновательной выносливости.</p>

	передвижений в игровой стойке со сменой зон. Изучение различных ударов: срезка, подрезка, накаты.		
Тактическая	Игра на столе с тренером (партнером, тренажером) по направлениям на большее количество попаданий.	Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты. Начать работу по развитию тактического мышления.	Определение тактического плана на игру. Тактическая подготовленность с учетом индивидуального стиля.

Игровая подготовка. Правила игры. Применение изученных элементов в игре на счет. Ведение счета в игре.

Контрольные испытания.

Приложения 1-4.

Медицинское обследование.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольном теннисе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Настольный теннис» разработана с учетом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе.

Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей.

Спортсмены, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры, разнообразие приемов и разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, учащиеся видят свой рост в мастерстве. Участия в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желанья добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Результативность обучения по программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно» и «хорошо».

Система оценки знаний и умений занимающихся первого года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Техническая подготовка (Приложение 1)	Выполняет технические приемы до 60%	Выполняет технические приемы более 60%
Физическая подготовка (приложение 4), согласно своему возрасту	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50%	Выполняет согласно нормативам для своего возраста

Система оценки знаний и умений занимающихся второго года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Техническая подготовка (Приложение 2)	Выполняет технические приемы до 60%	Выполняет технические приемы более 60%
Физическая подготовка (приложение 4), согласно своему возрасту	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50%	Выполняет согласно нормативам для своего возраста

Система оценки знаний и умений занимающихся третьего года обучения:

Критерий	Удовлетворительно	Хорошо
Техническая подготовка (Приложение 3)	Выполняет технические приемы до 60%	Выполняет технические приемы более 60%
Физическая подготовка (приложение 4), согласно своему возрасту	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50%	Выполняет согласно нормативам для своего возраста

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В.Барчукова. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) 2010. – 301 с.
5. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие / И.С. Гринченко. – М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
6. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
8. Титюк В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» для учащихся начального физкультурного образования. Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт) / В.П. Титюк, В.В. Винников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативы по технической подготовленности

№	Название 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 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение накатов справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Приложение 2

Нормативы по технической подготовленности

№	Название технического приема	Кол-во ударов	оценка
1	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
2	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
3	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
4	Выполнение накатов справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
5	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
6	Игра подрезками справа направо	10 и более От 5 до 9	Хор. Удовл.
7	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
8	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по технической подготовленности

№	Название технического приема	Кол-во ударов	оценка
1	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
2	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
3	Сочетание наката вправо и влево по диагонали, возврат мяча по прямой (восьмерка)	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
4	Сочетание наката справа и слева по прямой, возврат мяча по диагонали (восьмерка)	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
5	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
6	Игра подрезками справа направо	15 и более От 5 до 14	Хор. Удовл.
7	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
8	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
9	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по физической подготовленности

№	Норматив	Возраст			
		7-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15 лет и старше
1	Поднимание туловища за 30 сек, раз	15-22	23-29	30-40	40 и больше
2	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек, раз	65-75	76-94	95-127	128 и больше
3	Прыжок в длину с места, см	103-115	116-140	141-180	181 и больше
4	Бег 60 метров, сек	14,0-12,0	12,1-10,9	10,8-9,9	9,8 и меньше
5	Бег по восьмерке, сек	47-37	36-28	27-17	17 и меньше

Годовой план мероприятий секции настольного тенниса.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во участников
1	Первенство Москвы 2003 г.р. и молоде	март	3
2	Спартакиада Пенсионеров по настольному теннису		
3	Первенство Москвы 2006 г.р. и молоде	апрель	7
4	Открытое первенство МГФСО на призы компании «Баттерфляй»	май	6
5	Всероссийский турнир «II Мемориал заслуженного тренера России Б.В. Сперанского»	июнь	7
6	Всероссийский турнир «Коломенская ракетка»	сентябрь	9
7	Отборочные соревнования среди пос. Сосенское	октябрь	40
8	Открытый кубок Москвы	октябрь-декабрь	10
9	Окружные отборочные соревнования «Московский двор – спортивный двор»	ноябрь	12
10	Окружные отборочные соревнования «Спорт для всех»	ноябрь	12
11	Окружные отборочные соревнования «Спортивное долголетие»	ноябрь	4
12	Всероссийский турнир, посвященный памяти ЗТР – В.И. Волкова	ноябрь	8
13	Городские соревнования «Московский двор – спортивный двор»	декабрь	8
14	Городские соревнования «Спорт для всех»	декабрь	8
15	Всероссийский турнир «Возрождение»	декабрь	6