

Муниципальное учреждение дополнительного образования

центр творчества и развития «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» сентября 20__ г.
Протокол №

Утверждаю
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»

Н.Л. Соловьева
«__» сентября 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:

Савинкин Владимир Николаевич,

педагог дополнительного образования

2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
2.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	6
2.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	7
2.1 Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	8
3. Содержание.....	9
4. Обеспечение.....	11
4.1 Методическое обеспечение.....	11
4.2 Материально-техническое обеспечение	11
5. Контроль образовательных результатов.....	12
6. Список информационных источников.....	14

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного и является модифицированной. За основу взята программа «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. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте 10-15 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Наполняемость группы 1 года обучения 13-15 человек.

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы:

углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису :

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. 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, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований.

Учебно-тематический план

1 год обучения			
Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России	1	1	
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Воспитание волевых качеств спортсмена	1	1	
Профилактика травм	1	1	
Специальные термины	1	1	
Основы тактики игры	1	1	
Основы техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис	2	1	1
Упражнения на быстроту и ловкость	8	2	6
Упражнения на гибкость	4	1	3
Силовые упражнения	4	1	3
Упражнения на выносливость	4	1	3
Упражнения с ракеткой и шариком	5	1	4
Техника подачи толчком	3	1	2
Игра толчком справа и слева	4	1	3
Атакующие удары по диагонали	8	1	7
Атакующие удары по линии	8	1	7
Игра в защите	8	1	7
Тактические схемы	3	1	2
Игра с тренером	6		6
Выполнение подач разными ударами	6		6

Игра в разных направлениях	6		6
Игра на счет разученными ударами	8		8
Игра с коротких и длинных мячей	6		8
Групповые игры	8		8
Отработка ударов накатом	8		8
Отработка ударов срезкой	8		8
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	8		8
Сдача нормативов	2		2
Итого	144	20	124
2 год обучения			
Атакующие удары справа разной силы и направления	4	1	3
Атакующие удары слева разной силы и направления	4	1	3
Удары подставкой	4	1	3
Удары срезкой справа	4	1	3
Удары срезкой слева	4	1	3
Удары накатом справа	4	1	3
Удары накатом слева	4	1	3
Чередование ударов различных стилей	2		2
Упражнения на быстроту и ловкость	6		6
Упражнения на гибкость	4		4
Силовые упражнения	5		5
Упражнения на выносливость	5		5
Специальные физические упражнения	5		5
Передвижение	2	1	1
Комбинации	5	2	3
Подача различными ударами	5		5
Прием подачи	5	2	3
Игра топ-спином	5	2	3

Упражнения в парной игре	5		5
Отработка игры в защите	6		6
Переход от защиты к атаке	6		6
Игра с тренером	8		8
Итого за год	144	14	130
3 год обучения			
Подача срезкой	3	1	2
Подача накатом	3	1	2
Подача боковым вращением	3	1	2
Техника приема подач разных видов	3	1	2
Тактика быстрой атаки после подачи	5	2	3
Тактика атаки после толчка	5	2	3
Тактика атаки после подрезки	5	2	3
Тактика атаки после наката	5	2	3
Контроль игры срезками	5	2	3
Топ-спин справа	6		6
Топ-спин слева	6		6
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2		6
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	7	2	5
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	7	2	5
Стиль игры подрезка + атакующий удар	7	2	5
Соревновательная практика	8		8
Специальные физические упражнения	22		22
Итого за год	144	20	124

Содержание программы

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 этапа.

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.

Общая направленность трехлетней 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.

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: Специальная физическая подготовка, техника настольного тенниса. Индивидуальная и парная игровая практика.

3 год занятий

Этап спортивного совершенствования: Специальная физическая подготовка, тактика и техника, игровая практика, соревновательная практика.

Соревнования.

Принять участие в районных соревнованиях по настольному теннису.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего

судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри центровских соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Методическое обеспечение программы

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Количество часов- 2 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза по 2 часа в неделю.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть отдельный зал и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.

Контроль образовательных результатов

Нормативы (общефизические).

ЮНОШИ

№	Вид упражнения	Возраст		
		9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

ДЕВУШКИ

№	Вид упражнения	Возраст		
		9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	76-94	95-114	115-127

7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Список информационных источников

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
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, 1995