муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 23.05.2018г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 88/8-2 от 31.05.2018г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 03.05.2019г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 95/2-а от 31.05.2019г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 65/6-а от 25.05.2020

ПРОГРАММА
по настольному теннису

1 год обучения
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Дубов Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2018г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных занятий в учреждении дополнительного образования детей. 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 2 года обучения детей в возрасте от 6 до 12 лет (144 часа 1 г.об., 148 часов 2 г.об.) и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

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

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
2. Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
4. Обучение технике и тактике настольного тенниса;
5. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Содержание программы.

1 год обучения

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

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

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. Зна-

чение 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.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стайка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «Крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

ГНП (1 год обучения)

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Оборудование и инвентарь

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 С, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Соревнования. Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

Список литературы

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю.П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
3. Байгулов Ю.П:, Аверин Г.А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.
7. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, № 8.
8. Рудик П.А. Психология. М., 1967.
9. Старажиле А.А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, № 10.
10. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, № 2.
11. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.