

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Азбука настольного тенниса» относится к физкультурно-спортивной направленности. Это динамичная спортивная образовательная программа, воплощающая единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития ребенка.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Программа была разработана для организации и работы спортивных объединений в системе дополнительного образования и общеобразовательных учреждений, на основе программы «Настольный теннис», (Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин) допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. В основу данной программы положены современные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, а так же нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке для обучающихся различных возрастных групп. Программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры. Рассчитана «Азбука настольного тенниса» на 3 года (448 часа) обучения детей в возрасте от 7 до 18 лет и составлена с учетом стилевых особенностей современной игры. Программный материал так же основан на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Отличительная особенность данной программы от спортивной заключается в облегченной физической нагрузке на обучающегося и уменьшение часов на отработку технических элементов.

Особенности организации занятий, календарь спортивных мероприятий, а также различия в материально-технической базе могут вносить коррективы в работу по программе. Программа реализуется в активных формах образования.

Показателями эффективного функционирования объединения работающего по программе «Азбука настольного тенниса» будут служить:

- Наличие единого контингента воспитанников.
- Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного, коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности.
- Единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности.
- Осуществление единства обучения, воспитания и развития обучающихся на основе индивидуализации и персонификации процесса тренировок.
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков и развитие способности к стабильной игре в настольный теннис у перспективных воспитанников.

- Система внутренних спортивных соревнований по настольному теннису.
- Спортивные достижения воспитанников и прогнозирование их личностного роста.
- Система оценок достижений воспитанников.

Главными ориентирами программы «Азбука настольного тенниса» являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Занятия в объединении дополнительного образования имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе

В общеобразовательной школе практически все занятия нацелены на выполнения каких либо нормативов по различным видам спорта в основном легкой атлетики а игровым видам уделяется малая толика времени или они совсем выведены за рамки учебной программы, также существует некая зависимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний. В спортивных же школах все занятия нацелены на спортивные достижения высшей квалификации поэтому воспитанникам показывающим средние результаты перестают практически уделять должного внимания, а так как главной оценкой для подростка является его собственный спортивный результат, то оставшись на втором плане, они начинают заниматься спустя рукава или вообще бросают занятия спортом и идут на улицу.

Важно, что на занятиях в объединении дополнительного образования ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы здесь нет гонки за результатом он конечно важен, но это не самоцель, нет формальных выполнений нормативов для получения оценки в четверти или полугодии.

В программе также разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов настольного тенниса до начального уровня мастерства, а также достижения воспитанниками хорошей физической и психической формы.

Цель программы

Цель: развитие физического здоровья и личности, умеющей думать, принимать быстрые и адекватные решения, способной добиваться поставленной цели, через до профессиональную, подготовку игры в настольный теннис.

Задачи программы

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, настольном теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития и укрепления здоровья.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий настольным теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить технике и тактике настольного тенниса, совместному разбору игр, выработать навыки судейства в настольном теннисе.
- Развить умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса. Стремление к победе.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа «Азбука настольного тенниса» рассчитана на 3 года (152 часа в год) обучения детей в возрасте от 7 до 18 лет, которые распределяются по четырем возрастным категориям:

- 7-8 лет – младшие воспитанники;
- 9-11 лет – учащиеся средней группы;
- 12-14 лет - старшие воспитанники.
- 15-18 лет – юноши и девушки.

В первый год обучения группа состоит из 10-12 человек, во второй и третий годы обучения – из 8-10 человек.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

Каждая ступень состоит из двух этапов подготовки в отличие от второй и третьей ступеней оба этапа первой ступени могут существовать как совершенно самостоятельный этап подготовки.

- 1 ступень – спортивно-оздоровительный и начально-подготовительный;

2 ступень - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 ступень – спортивного совершенствования, соревновательный.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, начальная техническая и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей к занятиям настольным теннисом, просмотр их индивидуальных особенностей и коррекция в физической подготовке.

На этапе начальной подготовки также как и спортивно-оздоровительном этапе ведется физкультурно-оздоровительная, техническая и воспитательная работа, но с большим акцентом на спортивную направленность, и в конце учебного года обязательное выполнение нормативов по общей физической подготовке специальной подготовке и технической подготовке для перехода на другую ступень. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей и адаптация их к повышенным физическим нагрузкам.

На второй ступени воспитанники отрабатывают и осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Здесь основной задачей является – отбор наиболее способных детей и ориентация их на определенные достижения, а также поддержание интереса у менее способных обучающихся к занятиям настольным теннисом и спортом в целом.

На этапе третьей ступени проводятся более углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим детальным анализом выполненных действий. Задача этой ступени – участие воспитанников в соревнованиях различного уровня, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

1-й год: общее физическое развитие, развитие устойчивого интереса к спорту и настольному теннису, формирование базовых знаний, умений и навыков игры в настольный теннис.

2-й год: усложнение задач физической подготовки детей, формирование и развитие устойчивых знаний, умений и навыков в настольном теннисе, овладение различными приемами игры.

3-й год: усложнение игровой техники до начального уровня мастерства.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, 2 раза в неделю по 2 часа. Программа включает занятия по ОФП, СФП, теории, технике и игровой практике с использованием различного оборудования, спортивного инвентаря и специальных тренажеров, участие обучающихся в

соревнованиях различного ранга. В основном используется наглядное и устное изложение материала. На занятиях проводится в основном индивидуальная работа с обучающимися.

Во время подготовки к соревнованиям предусмотрено повторение усвоенного материала и увеличение игровой практики.

Методы и формы работы

Программа «Азбука настольного тенниса» построена по ступенчатой системе образования: каждая ступень рассчитана на один год обучения и в тоже время может являться самостоятельной программой. Основой содержания ступеней программы являются общие требования «Базовые знания, умения и навыки воспитанников».

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором и третьем этапах используются формы работы на занятиях: групповые (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.), по подгруппам и индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает более подготовленный обучающийся или тренер).

Учебная 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;
- переход от общеподготовительных средств к более специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

В процессе работы большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1 й год:

Освоят элементарные навыки и приемы игры в НТ; первичные навыки самопомощи; выработаны первичные навыки игры в НТ, развиваются технические приемы игры.

2 й год:

Освоят и закрепят различные навыки и приемы игры в теннис (продвижения от основных движений к более сложным приемам игры в НТ).

Развиты умения и навыки самостоятельных занятий теннисом и физическими упражнениями;

Овладеют приемами доврачебной помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

По окончании программы у подростков будет:

Ожидаемые результаты	Способы проверки
Будут развиты навыки организации самостоятельной тренировки, участия в спортивных соревнованиях, навыки самоконтроля и самоанализа в игре, на соревнованиях	Производить самостоятельную разминку перед тренировкой и игрой (дозирование и последовательность упражнений, 1-й год при участии педагога)
	Самостоятельно подготавливать снаряжение для игры и реквизит для проведения турниров (при участии педагога или старших товарищей 2 и 3г) (<i>педагогическое наблюдение</i>).
Воспитана этика спортивного общения на тренировках, соревнованиях.	Поддерживают товарищей по команде на турнирах, соревнованиях.
Физически развиты и укреплено здоровье.	ОФП (выполнение упражнений на координацию различных видов) Выполнение нормативов по ОФП (в соответствии с возрастом)
Могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда	Профессиональное обращение с ракеткой, пользуясь несколькими хватками
	Умеют играть на счет и судить соревнования по НТ
	Выполняют все удары (нападение и защиты) настольного тенниса (1-й год - знают и умеют выполнять; 2-й год - основные применять в игре; 3-й год - большинство применять в непосредственной игре и специальных упражнениях)
Воспитана сила воли, стремление к победе.	Преодолевают трудности во время тренировочного и соревновательного процесса.
Овладеют способами оказания доврачебной медицинской помощи.	Будут уметь обрабатывать ссадины и ушибы, выполнять наложение различных повязок обычными и эластичными бинтами при растяжении
Воспитан устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.	Регулярно занимаются; знают тактические элементы игр спортсменов высокой квалификации; изучат приемы мастерства НТ.

Условия реализации программы

Лекционный класс на 8-10 посадочных мест, с учебной доской.

Теннисные столы с игровым комплектом (сетки, ракетки, шарики)

Зал для разминки и проведения занятий по ОФП и СФП

Спортивное снаряжение: волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи,

гимнастические палки, резиновые жгуты, прыгалки, обручи, различные мишени, гантели

и т.д.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы являются внутренние соревнования 2 раза в год по возрастным группам. Также для оценки результатов применяется и традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям: бег (30м.), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

Основные нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические) юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-11лет	12-14лет	15-17лет
1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-11лет	12-14лет	15-17лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

С таким же интервалом ведутся и физиологические показатели воспитанников. По итогам каждого этапа (одного учебного года) проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	практика	теория
	Вводное занятие	4	-	4
1	Физическая культура и спорт в России	3	-	3
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	-	1
3	Специальные термины. Оборудование и инвентарь.	2	-	2
4	ОФП	30	28	2
5	СФП	16	16	-
6	Техническая подготовка ТП	34	34	-
7	ТПП	30	25	5
8	Игра	26	24	2
9	Сдача нормативов	3	3	-
	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого	152	130	22

СОДЕРЖАНИЕ

1-й год

Вводное занятие

Знакомство детей друг с другом. Ознакомление с планом работы, требованиями и расписанием тренировок. Правила ТБ и правила поведения в учреждении.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Воспитание волевых качеств у спортсмена.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Тема 3. Специальные термины. Оборудование и инвентарь.

Спортивная форма. Ракетки. Столы. Шарик. Сетки. Особенности инвентаря. Уход и хранение оборудования и спортивной формы.

Тема 4. ОФП

Выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность упражнений.

Практика. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. (см. Приложение)

Тема 5. СФП

Особенности выполнения специальных упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения на выносливость. Упражнения с ракеткой. Специальная гимнастика для пальцев. (см. Приложение)

Тема 6. Техническая подготовка ТП

Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи. Удары. Сочетание ударов.

Практика. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. (см. Приложение)

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Основы тактики игры. Основы техники игры.

Практика. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения 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. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Тема 8. Игра

Правила игры.

Практика. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.

Тема 9. Сдача нормативов.

См. Пояснительную записку.

Итоговое занятие

Внутренний мини турнир.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й/3-й год

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов 2-й/3-й год		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	-	1
3	Оборудование и инвентарь.	2	1	1
4	ОФП	30/20	28/18	2
5	СФП	16/20	14/18	2
6	Техническая подготовка ТП	40	36	4
7	ТПП	30/36	25/33	5/3
8	Игра	28	26	2
9	Сдача нормативов	4	4	-
	Итого	152	132	20

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие

Состояние и развитие настольного тенниса в России. Международные соревнования и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Воспитание волевых качеств у спортсмена.

3-й год. Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других?). Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса, индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Тема 2. 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. Влияние природных факторов на организм человека. Использование естественных факторов природы для закаливания и развития физических качеств организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивный массаж, способы самомассажа. Травмы. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Приемы доврачебной медицинской помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

3-й год. Влияние физических упражнений на организм занимающихся: органы пищеварения и выделения. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение устойчивости к длительным физическим напряжениям, к эмоциональному возбуждению,

возникающему под влиянием внешних раздражителей. Типы телосложения. Функции клеток в выделении энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне.

Тема 3. Оборудование и инвентарь.

2-3-й год. Новое в инвентаре и оборудовании для НТ. Уход и хранение оборудования и спортивной формы. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток. Изготовление приспособлений и тренажеров. Оформление залов, наглядные пособия.

Практика. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракеток, замена игровых покрытий ракеток.

Тема 4. ОФП

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3-й год. Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения на месте и 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.

Практика. (см. Приложение)

3-й год 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 и 3 мин; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник» за количество повторений за 30 сек и т. д.

Тема 5. СФП

Специальные упражнения теннисиста. Особенности выполнения специальных упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3-й год. Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, изученные ранее специальные упражнения. Практические занятия. Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практика. (см. Приложение)

Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

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

Упражнения для мышц ног. Приседания, махи, выпады, прыжки, ходьба и бег.

Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, теннисным мячом (броски 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).

Тема 6. Техническая подготовка ТП

Вращения мяча. Подачи. Удары. Сочетание ударов.

Практика. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. (см. Приложение)

3-й год. Повторение пройденного материала, разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов игры.

Практика. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.

3-й год. Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка (ТПП)

Тактики игр. Техники игр. Сочетание техники с тактикой игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. 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. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

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.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “круговую” втроем.

Практика. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. 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 подач различных по вращению мяча.

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 в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

3-й год. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач, тренировка ударов «накат», справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе, игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

Сочетание сложных подач с 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», тоже, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Также, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи:

- «подрезка» 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 серии различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка», «топ – спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильно завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;
- игра ударами «контр – топ – спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;
- тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче, атака на подаче противника, атака с перехватом инициативы, атака сильного удара противника.

Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой», против «подставки», только ударами «накат», слева против защиты «подрезками» по углам, тоже, справа: легкими ударами слева и справа не игровой рукой в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приведенные в пояснительной записке.

Тактика одиночной игры с противниками. Особенности парных игр и тактика смешанных пар. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Тема 8. Игра

Игра 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 “круговую” втроем в одну и другую сторону.

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.

3-й год. Подготовка к сдаче правил игры, судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе. Организация соревнований по круговой системе, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

Практика. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.

Тема 9. Сдача нормативов. (Итоговое занятие)

Мини турнир. См. Пояснительную записку.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Плакаты по начальной тактической и технической подготовке.

Стенды с фото подборками по настольному теннису (Чемпионы!, Игровые моменты с чемпионатов мастеров! И т.п.)

Каталоги производимой продукции по настольному теннису.

Видео/DVD записи игр с различных чемпионатов и соревнований.

Образцы ракеток и шариков для настольного тенниса.

ЛИТЕРАТУРА

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:

Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3

Байгулов Ю. П., Романин. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979

Барчукова, Г.В. Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

Бубэх. и др. Тесты в спортивной практике. М., 1968.

Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.

Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972

Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Рудик П. А. Психология. М., 1967.

Старожиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970

Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971

Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.

Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

ПРИЛОЖЕНИЕ

Выполнение всех упражнений производится в соответствии с планами подготовки данной группы или спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 и т.п.

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. 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 Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

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.

Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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 «круговую». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

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;

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

Техническая подготовка (ТП)

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.

Поддачи: 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.

Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «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 «круговую» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первой ступени.

- Набивание мяча правой стороной ракетки.
- Набивание мяча левой стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.
- Атакующие удары справа направо.
- Атакующие удары слева налево.
- Атакующие удары справа налево.
- Атакующие удары слева направо.
- Игра толчком.
- Отработка техники подачи.

*Специальные упражнения техники настольного тенниса
для второй и третьей ступени.*

- Игра накатами по диагонали.
- Игра накатами по линии.
- Подача накатом.
- Игра подрезками.
- Игра топ-спинами.
- Подача подрезками.
- Игра боковыми вращениями.