

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от « 14 » февраля 20 17 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Документов

Приказ № 9017

от « 14 »

февраля

20 17 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 1-4 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 4 года (152 часа)

Автор-составитель:

Иванов Валерий Николаевич

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься настольным теннисом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники настольного тенниса в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является модификацией программы «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 4 года (152 часа) обучения детей в возрасте от 6 до 10 лет 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.

Основная **цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Формы и режим занятий

Формы занятий: индивидуальный, групповой и комбинированный уроки.

Количество занимающихся в группах — не менее 10 человек. В школе организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития.

Ожидаемые результаты

Общая направленность 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.
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1 год					
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1		
	Профилактика травм	1	1		
	Специальные термины	1	1		
	Основы тактики игры	1		1	
	Основы техники игры	2		2	
	Правила игры в настольный теннис	3	1	2	
	Упражнения на быстроту и ловкость	1		1	
	Упражнения на гибкость	1		1	
	Силовые упражнения	1		1	
	Упражнения на выносливость	1		1	
	Упражнения с ракеткой и шариком	1		1	
	Техника подачи толчком	1		1	
	Игра толчком справа и слева	1		1	
	Атакующие удары по диагонали	1		1	
	Атакующие удары по линии	1		1	
	Игра в защите	1		1	
	Тактические схемы	1		1	
	Игра с тренером	2		2	
	Выполнение подач разными ударами	1		1	
	Игра в разных направлениях	1		1	
	Игра на счет разученными ударами	1		1	
	Игра с коротких и длинных мячей	1		1	
	Групповые игры	8		8	
	Отработка ударов накатом	1		1	
	Отработка ударов срезкой	1		1	
	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		1	
	Сдача нормативов	1		1	
	Итого	38	4	34	
2 год					
	Атакующие удары справа разной силы и направления	2	1	1	
	Атакующие удары слева разной силы и направления	2	1	1	
	Удары подставкой	2	1	1	

Удары срезкой справа	2	1	1	
Удары срезкой слева	2	1	1	
Удары накато́м справа	2	1	1	
Удары накато́м слева	2	1	1	
Чередование ударов различных стилей	2	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	1		1	
Упражнения на гибкость	1		1	
Силовые упражнения	1		1	
Упражнения на выносливость	1		1	
Специальные физические упражнения	1		1	
Передвижение	2	1	1	
Комбинации	6	1	5	
Подача различными ударами	2		2	
Прием подачи	1		1	
Игра топ-спином	1		1	
Упражнения в парной игре	1		1	
Отработка игры в защите	1		1	
Переход от защиты к атаке	1		1	
Игра с тренером	2		2	
Итого	38	10	28	
3 год				
Подача срезкой	4	1	3	
Подача накато́м	4	1	3	
Подача боковым вращением	4	1	3	
Техника приема подач разных видов	6	1	5	
Тактика быстрой атаки после подачи	4	1	3	
Тактика атаки после толчка	4	1	3	
Тактика атаки после подрезки	4	1	3	
Тактика атаки после наката	4	1	3	
Контроль игры срезками	4	1	3	
Итого	38	9	29	
4 год				
Топ-спин справа	4	1	3	
Топ-спин слева	4	1	3	
Техника выполнения ударов по высокому мячу	4	1	3	
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	4	1	3	
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	4	1	3	
Стиль игры подрезка + атакующий удар	4	1	3	
Соревновательная практика	12		12	
Специальные физические упражнения	2		2	
Итого	38	6	32	

Содержание учебного (тематического) плана

1-й год

Тема 1. Инструктаж ТБ и ППБ. Оборудование и инвентарь.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Тема 5. Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Тема 6. 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.

Тема 7. 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.

Тема 8. Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Тема 9. 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.

Тема 10. 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.

Тема 11. 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.

Тема 12. 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.

2-й год

Тема 1. Инструктаж ТБ и ППБ. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Тема 3. Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Тема 5. Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Тема 6. Основы техники и тактики игры. Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Тема 7. Практические занятия. 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”.

Тема 8. 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.

Тема 9. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок”.

Тема 10. 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.

Тема 11. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

3-4-й год

Тема 1. Инструктаж ТБ и ППБ. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях.

Тема 2. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров.

Тема 3. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж, способы самомассажа. Природные факторы закаливания - солнце, воздух, вода.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, изученные ранее специальные упражнения.

Тема 5. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Тема 6. Специальные упражнения теннисиста.

Тема 7. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Тема 8. Основы техники и тактики игры.

Тема 9. Повторение пройденного материала, разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов игры.

Тема 10. Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

Соревнования. Для улучшения общей и специальной физической подготовленности и ее контроля с занимающимися проводятся 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) соревнования.

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 и четвертого этапов.

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.

К концу 4-го года обучения, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методический материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование и инвентарь. Столы для настольного тенниса, кронштейны для сетки, стоек, столов, ракетки. Оформленный зал, наглядные пособия.

Список используемой литературы

1. Литература для педагога

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N!! 8.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N!! 10.
7. Филин В. П., Т а л ы ш е в Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, N!! 2.
8. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966

2. Литература для учащихся.

9. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
10. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
11. Байгулов Ю. П., Р о м а н и н. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
12. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995