

# Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений.

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.

Программа рассчитана на 1 год (102 часа) обучения детей в возрасте от 11 до

16 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.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Цель программы;**

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

## Задачи программы:

* Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
* Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
* Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
* Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
* Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
* Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
* Привлечь родителей, учащихся к занятиям, поощрять их интерес к достижениям

 своих детей.

## Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям; 3 школьный возраст;

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала)

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1год обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

## при нагрузке 3 часа в неделю (102 часа в год) – 3 раза в неделю по 1ч;

* **формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.**

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

1. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся с учетом возраста;

1. Уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные нормативные требования физической подготовленности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## І. Теоретическая подготовка

**1. Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**2.История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**3.Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**4.Места занятий, их оборудование и подготовка**. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.

**5.Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

## ІІ. Практическая подготовка

**1. Общая физическая подготовка.**

Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

 Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование

 осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

* 1. **Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

## Техническая подготовка

* Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
* Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
* Серии упражнений с мячом.
* Упражнения на развитие координации движений.
* Тренировка с ракеткой и мячом.
* Обучение имитации различных ударов.
* Отработка различных ударов об стенку.
* Освоение различных ударов через сетку.
* Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
* Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
* Обучение «левой» хватке ракетки.
* Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
* Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
* Контрольные нормативы.
* Серия упражнений на развитие координации движений.
* Игра через сетку.
* Отработка «резаных» ударов.
* Освоение «крученых» ударов.
* Отработка ударов «с лета».
* Игра через сетку с применением различных приемов.
* Отработка удара «смешанных».
* Освоение подачи.
* Отработка игры «с полулета».
* Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
* Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
* Обучение парной игре, игра через сетку парами.
* Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

## Учебно-тематический план

**по настольному теннису (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая подготовка** |
| 1 | Изучение правил игры и техника безопасности. | 1 |  |
| 2 | История развития мирового и отечественного Настольноготенниса. | 2 |  |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочныхзанятий и отдыха. | 2 |  |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 |  |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 3 |  |
|  | **Итого часов.** | **10** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. |  | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. |  | 13 |
| 3 | Техническая подготовка. |  | 19 |
| 4 | Тактическая подготовка. |  | 21 |
| 5 | Игровая подготовка. |  | 15 |
| 6 | Соревнования. | *Согласно календаря* |  |
| 7 | Контрольные испытания. |  | 11 |
|  | **Итого часов.** |  | **92** |
|  | **Всего часов.** | **102** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | **Вид программного материала**  | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Актуальность, популярность настольного тенниса. | 1 |
| 2 |  | Гигиена и врачебный контроль. | 1 |
| 3 |  | Влияние настольного тенниса на организм. | 1 |
| 4 |  | Особенности настольного тенниса. | 1 |
| 5 |  | Изучение элементов стола и ракетки. | 1 |
| 6 |  | Хватка ракетки. | 1 |
| 7 |  | Работа ног, положение корпуса. | 1 |
| 8 |  | Работа ног, положение корпуса. | 1 |
| 9 |  | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 10 |  | Работа плеча, предплечья и кисти. | 1 |
| 11 |  | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 12 |  | Техника постановки руки в игре. | 1 |
| 13 |  | Движение ракеткой и корпусом. | 1 |
| 14 |  | Движение ракеткой и корпусом. | 1 |
| 15 |  | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 16 |  | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 17 |  | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 18 |  | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 19 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 20 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 21 |  | Движение ракеткой и корпусом. | 1 |
| 22 |  | Техника постановки руки в игре. | 1 |
| 23 |  | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 24 |  | Передвижение игрока приставными шагами. | 1 |
| 25 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 26 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 27 |  | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 28 |  | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 29 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 30 |  | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 31 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 32 |  | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 33 |  | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 34 |  | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 35 |  | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 36 |  | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 37 |  | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 38 |  | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 39 |  | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 40 |  | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 41 |  | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 42 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 43 |  | Набивание мяча на ракетке | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44 |  | Основные тактические варианты игры. | 1 |
| 45 |  | Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 1 |
| 46 |  | Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 1 |
| 47 |  | Свободная игра на столе. | 1 |
| 48 |  | Подача справа и слева. | 1 |
| 49 |  | Свободная игра на столе. | 1 |
| 50 |  | Подача справа и слева. | 1 |
| 51 |  | Открытая и закрытая ракетка | 1 |
| 52 |  | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 53 |  | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 54 |  | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 55 |  | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 56 |  | Учебная игра с элементами подач. | 1 |
| 57 |  | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |
| 58 |  | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 59 |  | Совершенствование техники постановки руки в игре | 1 |
| 60 |  | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 61 |  | Применение «подставки» в игре. | 1 |
| 62 |  | Изучение техники выполнения «подставки» слева | 1 |
| 63 |  | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 1 |
| 64 |  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 65 |  | Изучение техники элемента «подрезка» | 1 |
| 66 |  | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 1 |
| 67 |  | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов | 1 |
| 68 |  | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 69 |  | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 70 |  | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 71 |  | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 72 |  | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 73 |  | Тактика игры атакующего. | 1 |
| 74 |  | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 75 |  | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 76 |  | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 77 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 1 |
| 78 |  | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 79 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 1 |
| 80 |  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 81 |  | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 82 |  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 83 |  | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 84 |  | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 85 |  | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 86 |  | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 87 |  | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 88 |  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 89 |  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 90 |  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 91 |  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 92 |  | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |
| 93 |  | Технические приемы с верхним вращением | 1 |
| 94 |  | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |
| 95 |  | Технические приемы с верхним вращением | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 96 |  | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 97 |  | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 98 |  | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 99 |  | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 100 |  | Свободная игра на столе. | 1 |
| 101 |  | Тактика игры атакующего. Учебная игра | 1 |
| 102 |  | Свободная игра на столе. Подведение итогов. | 1 |

**Список литературы**

Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.

Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.

Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.

Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.

Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.