

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО  
ТЕННИСА»**

Возраст детей: 7 – 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
**Дробыш Олеся Александровна,**  
педагог дополнительного образования

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- **Тип программы:** модифицированная
- **Образовательная область:** физическая культура
- **Направленность деятельности:** физкультурно-спортивная
- **Способ освоения содержания образования:** репродуктивный, творческий
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Уровень реализации программы:** среднее основное образование
- **Форма реализации программы:** групповая
- **Продолжительность реализации программы:** 3 года

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» реализуется в рамках следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.

Двадцатый век дал людям много благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Медицинская наука избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны

государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

Специалисты рекомендуют обратить внимание на эту простую игру с ракетками и шариком родителей тех детей, которые никак не могут выработать красивый почерк. Ведь первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Занятия также будут полезны детям, которые занимаются рисованием. Что касается подростков, то им занятия пинг-понгом позволяет восстановить зрение после долгих часов за компьютером или даже учебниками. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Настольный теннис позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат.

Что касается физических составляющих, то настольный теннис заставляет тратить чрезвычайно много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мускулы рук и ног, а также спины и брюшного пресса. Играя в настольный теннис, ребенок тренирует сердечную мышцу, а также развивает дыхательную систему.

Во время игры клетки организма уже на второй минуте начинают активно насыщаться кислородом. Настольный теннис воспитывает также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание. Этот вид спорта положительно влияет на центральную нервную систему.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого учителя. Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, силу воли, развивает быстроту и ловкость, что положительно отражается на нервной системе, делая психику воспитанника устойчивой. Этим определяется педагогическая целесообразность программы «Основы настольного тенниса»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие у занимающихся физических качеств, направлена на овладение учащимися основным приемам настольного тенниса, на формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой

программы, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей в детско – юношеском клубе «Умелец».

Обучающиеся 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, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, учащиеся смогут не только получить позитивный эмоциональный здоровый жизненный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису.

Настольный теннис органично вошёл в нашу жизнь, развивается, сохраняя традиции, популярность, содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия.

В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей у обучающихся с 7-18 лет;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном, физическом развитии;
- формирование общей культуры, укрепление здоровья обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Программа 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. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Основы настольного тенниса» в том, что она учитывает специфику дополнительного

образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Настольный теннис служит укреплению здоровья, вырабатывает такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть всё то, что пригодится и в социальной жизни. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Особенностью программы по настольному теннису является обучение немало важному соревновательному характеру игры, дети приобретают самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех, вызывающий у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цель** данной программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике настольного тенниса.

### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» предполагает 3 года обучения подростков 7-18 лет. Для успешной реализации программы образовательный процесс выстраивается с учетом возрастных закономерностей развития подростков.

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 3 года.

### **Краткое содержание**

В программу включены следующие разделы:

- История развития настольного тенниса;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Основы техники и тактики;
- Методика обучения;
- Спортивный инвентарь и оборудование;
- Психологическая подготовка;
- Правила игры в настольный теннис;
- ОФП и СФП;
- Контрольные упражнения (нормативы);
- Соревнования.

## **Способы проверки результативности.**

- Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Методы и формы обучения:

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;

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.

Охрана здоровья.

В объединение зачисляются только обучающиеся, имеющие допуск врача к занятиям (справка). В объединении соблюдается режим проветривания: 10 минут через 45 минут тренировки – питьевой режим: воду обучающиеся приносят в индивидуальных бутылках. В процессе занятий также отслеживается освещенность и безопасность рабочего места учащихся в соответствии с СанПиН.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.



При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

### **Возрастные особенности обучающихся.**

Дети, подростки отличаются, друг от друга тем как формируются у них привычки, усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения и навыки в том или ином виде спорта, поскольку темп развития детей бывает различным. Если возрастной период с 7 до 11-12 лет можно назвать относительно спокойным, то подростковый возраст с 13 до 18 лет резко отличается от всех других этапов жизни человека. В этот период наблюдаются бурные перестройки всех физиологических систем организма, меняются психика и поведение подростка. Причем здесь более всего проявляются индивидуальные особенности в зависимости от унаследованных качеств и влияний внешней среды, в которой развивался ребенок. Кроме того, имеются индивидуальные различия в развитии функциональных систем и органов, определяющих достижения в спорте. Подмечено, что дети одного возраста, занимающиеся в одинаковых условиях, по-разному справлялись с двигательными задачами.

В начале полового созревания у 10-12 летних ребят бурно протекают морфологические и функциональные изменения в организме. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков. Причем к 12 годам мальчики достигают 86 % от своего будущего роста взрослого человека. После 8-10 летнего возраста наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период до 13-18 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций с увеличением мышечной массы.

Приведенные данные свидетельствуют о неравномерности развития, индивидуальных различиях в созревании, формировании двигательных и других функций у детей и подростков.

Вот поэтому необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к настольному теннису.

Обучение на первом году строится так, чтобы учащиеся хорошо освоили «азы» игры в настольный теннис, узнали историю игры, свободно разбирались в терминах и основных понятиях.

### **Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Промежуточная аттестация проходит в форме соревнований внутри клуба и на городских соревнованиях. Педагогом используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Учебный план**  
**1 год обучения**  
**предмет – настольный теннис**

Цель 1 года обучения: обучение основным правилам игры в настольный теннис.

Задачи 1 года обучения:

- Овладение основами техники настольного тенниса
- Развитие координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам
- Обучение правилам проведения соревнований

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	Вводное занятие	4	
2.	История развития настольного тенниса	4	викторина
3.	Хватка ракетки	4	
4.	Секреты маленького мяча	4	викторина
5.	Правила игры в настольный теннис	4	тестирование
6.	Основные направления физической подготовки теннисистов	8	Сдача нормативов
7.	Развитие быстроты	8	Сдача нормативов
8.	Развитие ловкости	12	Сдача нормативов
9.	Развитие выносливости	6	Сдача нормативов
10.	Развитие гибкости	12	Сдача нормативов
11.	Спортивная форма	8	Сдача нормативов
12.	Освоение техники игры в настольный теннис	32	турнир
13.	Упражнение на технику движения	26	Сдача нормативов

14.	Итоговое занятие	4	турнир
	ИТОГО:	144	

### **Ожидаемые результаты:**

К концу первого года обучения обучающиеся:

знают:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- как проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- как составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

## **Содержание**

### **Вводное занятие**

Вводное занятие

### **История развития настольного тенниса**

История развития настольного тенниса

### **Хватка ракетка**

Вертикальная хватка. Горизонтальная хватка

### **Секреты маленького мяча**

Крученный мяч. Траектория полета мяча.

### **Правила игры в настольный теннис**

Правила игры в настольный теннис. Изменения в правилах

### **Основные направления физической подготовки теннисистов**

Развитие силы. Развитие мышц рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц живота. Развитие мышц рук

### **Развитие быстроты**

Развитие быстроты. Развитие реакции. Быстрый размах. Передвижение. Перемещение. Ударное смещение

### **Развитие ловкости**

Общая ловкость. Ловкий выпад. Ловкий бросок. Ловкие смещения. Комплексное развитие ловкости

### **Развитие выносливости**

Общая выносливость. Специальная выносливость. Ударная выносливость. Комплексная выносливость.

### **Развитие гибкости**

Гибкость туловища. Гибкость плечевого сустава. Гибкость локтя. Гибкость кисти. Гибкость пальцев

### **Спортивная форма**

Дневник самоконтроля. Нормативы в спортзале. Нормативы на спортплощадке. Совершенствование спортивной формы

### **Освоение техники игры в настольный теннис**

Первый этап упражнений на технику. Второй этап упражнений с заданиями на технику. Этап соревнований. Третий этап упражнений с заданиями на технику

### **Упражнение на технику движения**

Игровые зоны. Одношажное движение. Двухшажное перемещение. Двухшажное перемещение. Передний скрестный шаг. Передний скрестный шаг. Задний скрестный шаг. Движение неигровой рукой.

## **Итоговое занятие**

### **Учебный план 2 год обучения предмет – настольный теннис**

**Цель:** Расширить знания о технических и тактических приемах в настольном теннисе

#### **Задачи:**

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	Вводное занятие	4	
2.	История настольного тенниса	4	тестирование
3.	Освоение техники игры в настольный теннис	24	тестирование
4.	Техника одиночной игры	14	соревнования
5.	Свободная игра на столе	20	соревнования
6.	Тактика настольного тенниса	16	соревнования
7.	Технические приемы настольного тенниса	58	соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	

#### Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения:

#### знают:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

умеют:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

## **Содержание**

### **Вводное занятие**

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и медицинский контроль

### **История настольного тенниса**

История настольного тенниса области, страны. Правила соревнований и инвентарь

### **Освоение техники игры в настольный теннис**

Основные исходные стойки, выпады. Способы держания ракетки.

Индивидуальные упражнения для теннисиста. Изучение подач – 1,2 способы. Изучение подач – 3,4 способы. Изучение ударов (простой). Изучение ударов (сложный)

### **Техника одиночной игры**

Основные понятия одиночной игры. Особенности одиночной игры. Техника одиночной игры. Тактика одиночной игры

## **Свободная игра на столе**

Свободная игра на столе. Игры на счет из 3-х партий. Игры на счет из 5-ти партий

## **Тактика настольного тенниса**

Тренировка тактических вариантов игры. Тренировка стратегических вариантов игры

## **Технические приемы настольного тенниса**

Тренировка игровых комбинаций. Тренировка ударов у стола. Тренировка приема «правых» подач. Тренировка приема «левых подач». Тренировка подач с подкруткой. Игра ударами справа. Игра ударами слева. Парные игры с ударами. Парные игры с различными партнерами

## **Итоговое занятие**

Соревнования внутри клуба. Участие в соревнованиях между клубами

### **Учебный план**

### **3 год обучения**

### **предмет – настольный теннис**

**Цель:** Расширить знания о технических приемах в настольном теннисе

#### **Задачи:**

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	Вводное занятие	4	
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	4	тестирование



3.	Общефизическая подготовка	52	Сдача нормативов
4.	Техника игры в настольный теннис	60	соревнования
5.	Тактика настольного тенниса	18	соревнования
6.	Итоговое занятие	4	
	<b>Итого:</b>	144	

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

## **Содержание**

### **Вводное занятие**

Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Сведения об истории возникновения и характерных особенностях игры в настольный теннис

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, самоконтроль на занятиях. Сведения о строении и функциях организма. Спортивный травматизм и его профилактика. Инвентарь и оборудование. Правила игры в настольный теннис.

### **Общефизическая подготовка**

Общефизическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: Упражнения с отягощениями; на силовых тренажерах; с гантелями; с гимнастическими скамейками.

Упражнения для развития ловкости, координации движений. Элементы акробатических упражнений.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры.

Прыжки в длину с места и с разбега. Акробатические упражнения. Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.

Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, отжимания, выпрыгивания из глубокого приседа.

Прыжки со скакалкой: с вращением вперед, назад, с поворотом. Подвижные игры.

Упражнения для развития мышц ног. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Ловля мяча на месте и в движении. Бег на 30, 60 м. Подвижные игры.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса на месте и в движении.

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, передвижения игрока приставными шагами, прыжками; выпады.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры.

Физическая подготовка спортсмена: подтягивания, отжимания от пола; прыжковые упражнения.

Набивание мяча ракеткой, жонглирование теннисным мячом.

Упражнения с отягощениями для развития мышц рук и плечевого пояса.

Кроссовая подготовка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: элементы акробатики; специальные гимнастические упражнения и комбинации.

Челночный бег. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Специальные упражнения для развития двигательной памяти.

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Подвижные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу – «толчок».

### **Техника игры в настольный теннис**

Совершенствование техники подачи «маятник», «веер», «челнок», «бумеранг».

Совершенствование техники удара с нижним вращением – «подрезка». Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Техника «срезка» мяча. «Срезка» мяча в ближнюю, заднюю зону; «срезка» слева, справа. Игра с применением данного элемента.

Учебная игра с применением подач, срезов, накатов.

Совершенствование техники приемов: «крученая свеча», «плоский удар». Учебная игра.

Совершенствование техники выполнения подач по диагонали, в один угол стола. Учебная игра с применением ранее изученных приемов и элементов.

Учебная игра с утяжеленными повязками на руке и поясе. Совершенствование техники удара с нижним вращением – «подрезка», с верхним вращением – «накат».

Техника промежуточных ударов, одиночных и многократно повторяемых.

Техника атакующих ударов: «свеча», завершающий удар, контратакующий удар, заторможенный укороченный удар. Учебная игра.

Совершенствование техники подач, атакующих ударов. Учебная игра.

Совершенствование техники вращения мяча «подставка», «подрезка». Учебная игра.

Прыжки в длину с места и с разбега. Учебная игра.

Совершенствование техники удара с верхним вращением «накат». Учебная игра защитника против атакующего. Игра с утяжеленными повязками на руках и на поясе.

Совершенствование техники ударов по мячу отличающихся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парная игра.

Развитие скоростно-силовых качеств. Методы тренировки ударов сложных подач.

Совершенствование техники элемента «топ-спин». «Топ-спин» слева, справа. «Топ-спин» в учебной игре.

Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста.  
Совершенствование техники подачи справа и слева.

### **Тактика настольного тенниса**

Тактика игры атакующего против атакующего.

Эстафеты с ракеткой. Упражнения динамического характера в движении.

Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Тактика игры защитника.

Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения. Учебная игра.

Броски малого мяча на заданное расстояние. Совершенствование техники удара «толчок».

Сочетание «откидок» справа и слева по всему столу. Выполнение подачи справа «накатом» в правую часть стола.

Выполнение «наката» справа в правый и левый угол стола. Движение ракеткой и корпусом.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе. «Топ-спин» в учебной игре.

### **Итоговое занятие**

Итоговое занятие

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

***Описание тестов. Физическая подготовка:***

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

• **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

**Нормативы по технической подготовленности**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удов.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удов.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удов.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.
-----	---	--------	----------------

**Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - «Основы настольного тенниса»  
 предмет настольный теннис

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего часов	Теория	Практика				
	01/09-06/09	07/09-13/09	14/09-20/09	21/09-27/09	28/09-04/10	05/10-11/10	12/10-18/10	19/10-25/10	26/10-01/11	02/11-08/11	09/11-15/11	16/11-22/11	23/11-29/11	30/11-06/12	07/12-13/12	14/12-20/12	21/12-27/12	28/12-03/01	04/01-10/01	11/01-17/01	18/01-24/01	25/01-31/01	01/02-07/02	08/02-14/02	15/02-21/02	22/02-28/02	01/03-07/03	08/03-14/03	15/03-21/03	22/03-28/03	29/03-04/04	05/04-11/04	12/04-18/04	19/04-25/04	26/04-02/05	03/05-09/05	10/05-16/05	17/05-23/05	24/05-30/05	31/05-06/06	07/06-13/06	14/06-20/06	21/06-27/06	28/06-04/07	05/07-11/07	12/07-18/07	19/07-25/07	26/07-01/08				02/08-08/08	09/08-15/08	16/08-22/08	23/08-31/08
календарные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36																
3 год обучения																																																					144	62	8
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4															

- учебное занятие по расписанию
- текущая и промежуточная аттестация
- каникулярный период

## Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы;
- спортивная форма обучающихся;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

### Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими материалами

#### 1. *Теоретические материалы - разработки:*

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному

теннису.

- Тесты физической подготовленности по ОФП

#### 1. *Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном

теннисе.

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных

уровней.

#### 2. *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней
- игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
  - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису



## **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются преподавателем.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательных мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

## Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2005
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗе. /Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008
8. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. ... - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150 с.
9. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.