

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА АКЪЯР
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАЙБУЛЛИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено и принято на
Совете Учреждения
Протокол № 2
от «6» сентября 201 7
г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
ДОУ ДЮСШ с. Акъяр



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Срок реализации – 5 лет

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание.....	6
4. Методическое обеспечение	9
5. Литература.....	10

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность: Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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.

Новизна Программы 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.

В Программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической

культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель Программы: обучить основам и правилам настольной игры в теннис.

Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи Программы:

1. Формирование интереса к занятиям.
2. Развитие физических способностей, и навыков здорового образа жизни посредством укрепления здоровья, закаливания организма.
3. Воспитание специальных способностей: гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления Программы обусловлена рядом особенностей, присущих работе с обучающимися в современных условиях. Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение

имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Подготовка обучающихся является фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов.

На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Программа рассчитана на 96 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного возраста и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Количество часов
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
1.2	История игры	1	-	1
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Силовые упражнения Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	1	3	4
2.2	Упражнения для шеи и туловища	-	4	4

	Упражнения для всех групп мышц			
2.3	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	1	3	4
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	5	6
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	-	3	3
4. Техническая подготовка				
4.1	Исходные положения (стойки)	1	5	6
4.2	Способы передвижения	-	6	6
5. Тактическая подготовка				
5.1	Техника нападения	1	5	6
5.2	Техника защиты	1	5	6
6. Игровая подготовка				
6.1	Подвижные игры	2	13	15
6.2	Игровые спарринги	2	32	34
	Итого:	12	84	96

Содержание Программы

Раздел III. 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Закаливание организма.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- история развития настольного тенниса в России и терминология игры;
- основные правила игры в теннис.

Уметь:

- технически правильно выполнять приемы игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) –

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Раздел 4. Техническая подготовка –

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

Раздел 6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений обучающихся

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Методическое обеспечение Программы

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с

правильным его выполнением и применением в игре.

2. Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры.

3. Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими обучающимися в паре.

Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы "Настольный теннис" необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- столы для настольного тенниса – не менее 6 штук;
- сетки для каждого стола – не менее 6 штук;
- ракетки для настольного тенниса – не менее 30 штук;
- мячи для настольного тенниса – не менее 60 штук;
- Обучающимися приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Общие правила игры

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу, он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне.

При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находиться за задней линией стола. Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу («Правила игры в настольный теннис» от 01.09.2002г.).

Если мяч, при подаче, сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко, если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела,

находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему игроку.

Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач.

Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

Для наглядности обучения применяются наглядные схемы (плакаты), отображающие основные технические приемы.

Обучающиеся выполняют реферат «Из истории настольного тенниса», материалы которого используются на теоретических занятиях. В рамках реализации Программы используются дидактические материалы: видео, фото, карточки, плакаты и методические учебные пособия.

7. Литература

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
5. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис» М.: Ф и С, 1982год.
6. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса» М.: Ф и С, 1979год.
7. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. Матыцин О.В. «Настольный теннис» Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.