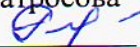


Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
детский оздоровительно-образовательный центр имени А. Матросова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДООЦ
им. А. Матросова


_____ Т.В. Рейхард

« _____ » _____ 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

для детей 7 – 18 лет

срок реализации 21 день

Авторы-составители:

коллектив педагогов

г. Ярославль, 2017 год

Пояснительная записка

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения общеобразовательная.

Цель программы:

Воспитание физически здоровой личности ребенка, умеющей думать, способной к самовыражению через основы мастерства, в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели. Содействие физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовки, приобщение к физической культуре через освоение техники и тактики игры, а также формирование двигательных навыков и укрепление здоровья.

Образовательные задачи:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию;
- обучение основным приемам техники и тактики настольного тенниса;
- овладение правилами игры в настольный теннис для последующего приобретения навыков соревновательной деятельности;
- развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости и гибкости;
- формирование волевых качеств во время тренировочного и соревновательного процесса.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа (утром и вечером по 1,5 часа). Занятие имеет следующую схему:

Вводная часть – 5 мин.;

Основная часть – 30 мин.;

Заключительная часть – 5 мин.

Формы и методы организации деятельности занятий

Для повышения интереса к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Выбор методов обучения зависит от темы, формы занятий и возрастных особенностей детей.

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели целесообразно использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у ребят конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у ребят образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей воспитанников.

Практические занятия построены на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому воспитаннику;
- простота в обучении умений и навыков;
- активности;
- наглядности и доступности;
- взаимопомощи и товарищества.

Формы организации детей на занятии:

- групповая - занятия общефизической подготовкой, отработка ударов у стенки;
- индивидуальная - в качестве партнера выступает тренер;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия - основываются на принципе систематичности и последовательности,
- учебно-тренировочные,
- участие в показательных соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика.

За счет высокого эмоционального объема, методика проведения занятий предполагает постоянную активность и интерес к игре.

Виды и формы контроля

- Первичная диагностика (входящий контроль) (приложение 1)
- Диагностическая карта умений и навыков для детей (уровень сформированности предметных умений) (приложение 2)
- Таблица достижений (приложение 3)

Формы подведения итогов программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится через 10 дней. Она предусматривает игру на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится на 20 день обучения и предполагает зачет учащих в форме соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях «Настольный теннис»	2	1	1
2.	Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»	1	1	-
3.	Правила игры и целевое назначение инвентаря	1	0,5	0,5
4.	Общая физическая подготовка	10	1	9
5.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
6.	Игровая подготовка	8	1	7
7.	Основы техники и техническая подготовка	2	1	1
8.	Игры с партнером - тренером	5	0,5	4,5
9.	Парные игры (встречи)	12	1	11
10.	Правила соревнований. Тренировка	3	1	2
11.	Проведение соревнований. Судейство	1	0,5	0,5
12.	Заключительное занятие	3	0,5	2,5
Итого:		54	10	44

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях Настольный теннис.

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности и охраны труда на занятии. Основные правила поведения на занятиях. Знакомство учащихся с объединением настольный теннис. Краткое содержание и программа занятий. Значение и развитие настольного тенниса. Ознакомление с расписанием занятий, план работы объединения на год. Требования к внешнему виду и специальная форма одежды. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общепринятая терминология в курсе «Настольный теннис»

Теория. Ознакомление с основными понятиями настольного тенниса: игровая площадка, теннисный стол, ракетки, накладки, мячи, сетки.

3. Правила игры и целевое назначение инвентаря

Теория. Знакомство с действующими правилами игры в настольный теннис. Комплект для занятий. Назначение инвентаря и уход за ним.

Практика. Ремонт спортивного инвентаря: кронштейнов для сеток, стоек, столов, ракеток. Замена игровых покрытий ракеток. Профилактический уход за ракетками.

4. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физических качеств, необходимых для повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика техники выполнения физических упражнений. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения общефизической подготовки.

• Строевые упражнения:

- повороты на месте и в движении;
- перестроения на месте в движении;
- размыкание и смыкание строя.

• Общеобразовательные 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;

- 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, с крестным 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;

• **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку;

- упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палки;

- упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча 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;

- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса.

• Подвижные игры с мячом и без него;

• Игры на внимание и быстроту реакции: игры на местности, встречные и круговые эстафеты.

• Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; "мостик" из положения, лежа на спине, из положения, стоя с опусканием назад.

• Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением 30-60 м;

- эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м;

- пробежка дистанции до 500 м;

- прыжок в высоту с места и с разбега;

- прыжок в длину с места, с разбега, правым и левым боком, с двух ног через гимнастическую скамейку;

- игра в баскетбол, бадминтон;

- лыжные прогулки от 1 до 3 км;

- плавание.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

Практика.

• Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.

• Упражнения для развития силы - диспансер, гири.

• Упражнения для развития выносливости - вело - тренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

• Упражнения для развития гибкости - растяжка, элементы фитнес аэробики.

• Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.

• Имитационные движения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

• Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Подбивание

мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по 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.
- Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча.
- Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.
- Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча.

6. Игровая подготовка

Теория. Основы выполнения игровых приемов. Приемы игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Различные виды жонглирования мячами. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Практика. Выполнение подвижных игр:

- на стимулирование двигательной активности воспитанников;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;
- 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;
- игра с мячом у стены.

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.

7. Основы техники и техническая подготовка

Теория. Значимость техники в игре для роста мастерства. Понятие и взаимосвязь техники в игре. Средства и методы технической подготовки. Выбор темпа игры. Использование основных приёмов техники выполнения ударов. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Практическое изучение технических основ в играх. Ведение правильной техники игры через основные технические приемы:

- Владение техникой передвижений и исходных положений игрока:
 - одношажный способ передвижений: шаги, переступания, отскоки, подскоки, выпады, рывки, приставные шаги, прыжки в сторону, имитационные упражнения и тренировки у стола;
 - двухшажный способ передвижений: скрестные и приставные шаги, имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.
 - Основные положения, стойки при подготовке и выполнении основных приемов: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойки игрока.
 - Жонглирование теннисным мячом: удары по мячу ладонной и тыльной стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ребром ракетки; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.
 - Технические приемы вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, боковые вращения.
 - Владение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки:
 - вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие».
- Правильная хватка ракетки и способы игры.**
- Владение техникой ударов и подач: удары по мячу с вращением, удары без вращения мяча справа и слева, подачи. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещения с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

8. Игры с партнером - тренером

Теория. Правила игры. Технические приёмы с элементами передвижения. Изучение движений в игровой обстановке.

Практика. Закрепление основных игровых действий и стабильное владение ударами на столе. Партнер либо тренер, набрасывая мячи, регулирует скорость, длину и направление мяча полета. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Освоение навыков основных ударов и подач в игре с партнером, тренером.

9. Парные игры (встречи)

Теория. Правила парных игр, подсчет очков. Особенности игры в парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Важность подбора партнера в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.

Практика. Проведение парных встреч на счет, проведение соревновательных ситуаций: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

10. Правила соревнований. Тренировка.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований. Виды и разряды соревнований. Принципы спортивной тренировки и подготовки. Цикличность и непрерывность тренировочного процесса. Значение тренировочных нагрузок.

Практика. Проведение матча: время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в матче.

Упражнения круговой тренировки, упражнения для воспитания гибкости, упражнения для развития скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

11. Проведение соревнований. Судейство.

Теория. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Знакомство с системой проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Основные требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Положение о соревновании. Участники соревнования. Судейство соревнований, оформление необходимой документации. Полное владение информацией о проведении соревнований: где, когда, по какой системе, и в каком порядке происходит встреча игроков. Перерыв между матчами. Количество партий (сетов) в матче.

12. Заключительное занятие

Теория. Обсуждение и анализ проведенных соревнований.

Практика. Участие и организация игры. Отработка навыков игры. Подведение итогов. Награждение.

Ожидаемые результаты:

- знать основные правила соревнования по настольному теннису;
- иметь знания и умения в области раздела общей физической и специальной подготовки;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями ребят;
- выполнение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического и практического раздела программы;
- выполнение нормативов общефизической подготовки.

Методическое обеспечение

В процессе обучения используются:

- Наглядные пособия:
 - правила личной гигиены, охраны труда,
 - стенд объявлений и вывода текущей информации,
 - стенд результатов и достижений.
- Практические задания:
 - набивание мяча ракеткой,
 - игра в атаке и в защите,
 - отработка техники подачи.
- Методические рекомендации:
 - рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Настольный теннис»,
 - рекомендации по организации здорового образа жизни.

В процессе обучения проводится работа с родителями учащихся:

- родительские собрания;
- индивидуальные встречи и беседы с родителями;
- консультации;
- представление мастерства воспитанников родителям и посетителям Центра в виде соревнований.

Материально - техническое оснащение занятий

Для занятий настольным теннисом требуется:

1. Спортивный зал, или площадка с навесом, или на открытом месте, фойе корпуса.
2. Столы для настольного тенниса - 4 штуки.
3. Спортивное оборудование:
 - перекладины, стенка для подтягивания в висе –5 штук;
 - гимнастические скамейки –5 штук.
4. Спортивный инвентарь:
 - сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
 - теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
 - набивные мячи;
 - скакалки для прыжков на каждого учащегося;
 - секундомер - 4 штуки;
 - табло для подсчёта очков - 4 штуки;
 - гимнастические маты – 5 штук.

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму и спортивную обувь.

Список литературы

Для педагога:

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. : ФиС, 1982.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин.- М.ФиС,1979.
3. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК,1997.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.:ФиС,1990.
5. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас.– М.:Просвещение,1987.
6. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на

выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.

7. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМІА, 2000.

8. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. 1989.– №5–С.23-26.

9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

10. Марушак В.В. Спортивные игры. – М.: Военное издательство, 1985.

11. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : ФиС, 1985

12. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

13. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф.дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

14. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук/О.Н.Шестеркин;РГАФК.– М.,2000.–160с.

Для детей:

1. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.

2. Коротков И.М. Подвижные игры - М.: Физкультура и спорт, 1974.

3. Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.