



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор ЦДТ «Металлург»

М.С. Анохина
М.С. Анохина

«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 4 года

Возраст детей – 7-18 лет

Разработчики программы:
Зайкина Н.Ю., Добролюбова М.П.

Самара, 2019

Содержание

1. Введение	2
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Цель и задачи программы	4
Формы проведения занятия и педагогические технологии	5
Ожидаемые результаты	6
Критерии и способы определения результативности	8
Формы контроля и диагностики результатов	9
Воспитательная работа	10
Работа с родителями	10
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11
Учебно-тематический план 1 года обучения	11
Содержание деятельности 1 года обучения	11
Учебно-тематический план 2 года обучения	16
Содержание деятельности 2 года обучения	16
Учебно-тематический план 3 и 4 года обучения	20
Содержание деятельности 3 и 4 года обучения	20
III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ	23
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
Методическое обеспечение	28
Дидактическое обеспечение	28
Материально-техническое обеспечение	29
V. ЛИТЕРАТУРА	30

Введение

Физическая активность обеспечивает здоровье человека. Одним из факторов повышения двигательной физической активности является формирование интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Настольный теннис - один из самых популярных и широко распространенных в мире вид спорта и его с уверенностью можно назвать универсальным средством физического воспитания детей. Поэтому в системе дополнительного образования детские объединения по обучению детей и подростков настольному теннису занимают особое место.

Настольный теннис - увлекательная спортивная игра с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, способствующая развитию быстроты, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 4 года обучения, реализуется с 2012 года и предназначена для работы с детьми и подростками от 7 до 18 лет в учреждениях дополнительного образования детей.

Программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис.

Актуальность программы

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 - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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. 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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Педагогическая целесообразность программы - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В детское спортивное объединение «Настольный теннис» зачисляются все дети, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование общей физической подготовленности. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики игры в настольный теннис и укрепление здоровья. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении четырех лет обучения. Количество занимающихся в группе 1 года обучения не более 15 человек. Количество занимающихся в группе 2 года обучения не более 12 человек, а в группе 3и 4 года обучения не более 10 человек.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, а так же участие в товарищеских встречах, турнирах и соревнованиях.

В соответствии с этапами образования материал распределен по разделам и видам подготовки, которые взаимно дополняют и обогащают друг друга, что позволяет педагогу вести педагогический процесс с учетом совершенствования физической подготовки детей и подростков.

Цель: Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством обучения основам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувства собственного достоинства в игре и уважения к сопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучить основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучить правилам соревнований по настольному теннису;

Развивающие:

- развивать волевые качества характера у учащихся;

- развивать коммуникативные способности, умение общаться;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, скоростную выносливость, решительность, трудолюбие и настойчивость;
- развивать умение сконцентрировать внимание.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, игр на счет, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса детей и подростков к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы.

Создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы.

Применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых

и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приемов саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении первого года обучения:

Теория:

- история развития настольного тенниса;
- гигиенические требования к обучающимся и основы закаливания;
- основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- состав теннисного снаряжения.

Практика:

овладение основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);

- овладение основами технико-тактической подготовки;
- участие в соревнованиях.

По завершении второго года обучения:

Теория:

- развитие настольного тенниса в России и за рубежом;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- режим и правильное питание;
- оборудование, инвентарь и уход за ним;
- теоретические основы игры;
- правила соревнований.

Практика:

- овладение повышенным уровнем ОФП, СФП и технико-тактической подготовки;
- выполнение основных технических и тактических игровых приёмов;
- участие в соревнованиях.

По завершении третьего и четвертого года обучения:

Теория:

- средства и методы сохранения здоровья;
- теоретические основы игры;
- основы психологической подготовки;
- последние изменения в правилах соревнований по настольному теннису.

Практика:

- овладение усовершенствованным уровнем ОФП, СФП и технико-тактической подготовки;
- судейской практикой;
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Настольный теннис» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;

- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)

3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (анкета).

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

Воспитательная работа

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования.

Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- наставничество и шефская работа старших учащихся детского спортивного объединения с младшими;
- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение занимающихся к общественной работе (помощь в подготовке, организации и проведении соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении учащегося;
- проведение традиционных мероприятий;
- совместная работа с общеобразовательными школами.

Воспитательный процесс идет в течение всего курса обучения наряду с технической, физической, тактической подготовкой, которая начинается с первого занятия ребенка.

В систему воспитательных мероприятий включаются беседы о спорте, о здоровом образе жизни, о Самаре; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; экскурсии; проведение тематических праздников (новогодний огонек, 8 марта и др.); товарищеские встречи и соревнования; посещение соревнований по настольному теннису и их обсуждение.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе. После этого проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого занимающегося.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	История развития настольного тенниса	1	1	
3.	Гигиенические навыки и основы закаливания	2	2	
4.	Оборудование, инвентарь – уход за ними	2	1	1
5.	Теоретические основы игры	4	4	
6.	Правила игры. Правила соревнований	4	1	3
7.	Общая физическая подготовка	32	2	30
8.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
9.	Техника игры в настольный теннис	45	2	43
10.	Тактика игры в настольный теннис	8	1	7
11.	Подвижные игры, эстафеты	40	1	39
12.	Игры на счет	46	1	45
13.	Участие в соревнованиях, турнирах	12	2	10
14.	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	216	22	194

Содержание деятельности 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История развития настольного тенниса

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Гигиенические навыки и основы закаливания

Беседа о личной гигиене спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

4. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой.

Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка.

Мячи, выбор мяча, хранение, размер.

Скакалки, гимнастическая скамья.

Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

5. Теоретические основы игры

Понятие о стойке теннисиста. Роль стойки для игры в настольный теннис.

Понятие об элементах настольного тенниса. Хватка ракетки.

Изучение основ техники:

- откидки справа и слева;
- подачи простой слева и справа;
- наката справа и слева;
- подрезки справа и слева;
- завершающего удара.

6. Правила игры. Правила соревнований

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением.

Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам.

Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

7. Общая физическая подготовка

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: *Строевые упражнения*. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие 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).

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. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

8. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия: Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

9. Техника игры в настольный теннис

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники наката слева. Быстрая подача накато́м слева.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов слева и справа.

Повороты при ударах накато́ми слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Подачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки).

Подачи подрезкой справа.

Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Практические занятия. 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. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

10. Тактика игры в настольный теннис

Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия: Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки». Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

11. Подвижные игры, эстафеты

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

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

12. Игры на счет

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

13. Участие в соревнованиях

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в соревнованиях по различным видам спорта и в соревнованиях по настольному теннису среди подростковых клубов и др. Разбор ошибок после проведенных соревнований и их устранение.

14. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня УУД обучающихся планируемым результатам общеобразовательной программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства 1 года обучения

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, товарищеских встречах.

Учебно-тематический план группы 2 года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Развитие н/тенниса в России и за рубежом в настоящее время	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4.	Режим и правильное питание	2	2	
5.	Оборудование, инвентарь — уход за ним	2	1	1
6.	Теоретические основы игры. Методы контроля и самоконтроля	2	2	
7.	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
8.	Психологическая подготовка	2	2	
9.	Общая физическая подготовка	20		20
10.	Специальная физическая подготовка	14		14
11.	Техника игры в настольный теннис	50	2	48
12.	Тактика игры в настольный теннис	6	4	2
13.	Подвижные игры, эстафеты	12		12
14.	Игры на счет	60	2	58
15.	Участие в соревнованиях, турнирах	38	2	36
16.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	216	23	193

Содержание деятельности 2 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа о том, как дети провели лето. Расписание занятий. Напоминание о правилах внутреннего распорядка, о

соблюдении дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил поведения в спортивном зале, правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Развитие н/тенниса в России и за рубежом в настоящее время

Спортивные достижения российских спортсменов по настольному теннису.

Участие теннисистов нашего города, области, страны в крупнейших международных соревнованиях. Характеристика современного настольного тенниса в нашей стране, области, городе.

Уровень игры российских и зарубежных спортсменов по настольному теннису.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей. Значение правильного дыхания при занятиях физкультурой и спортом.

4. Режим и правильное питание

Общие требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

5. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Уход за ракеткой. Переход к полупрофессиональной ракетке. Подготовка оборудования (постановка и снятие сетки) для игры в настольный теннис.

6. Теоретические основы игры. Методы контроля и самоконтроля

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Изучение нападающих ударов

-вращение справа,

-завершающий удар.

Изучение защитных ударов

Защита «свечой».

Обучение методам самоконтроля.

7. Правила, организация и проведение соревнований

Ознакомление с системами проведения соревнований – «олимпийской» и «круговой». Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Требования к участникам соревнований. Системы проведения соревнований.

Практические занятия. Контрольные турниры и соревнования.

8. Психологическая подготовка

Что такое психологическая подготовка? Каковы ее цели и задачи применительно к такому своеобразному виду спорта, как настольный теннис? Моральные качества, свойственные человеку. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства теннисистов.

Советы тренера:

- не пугаться неудач;
- играть в свою игру;
- во время игры быть спокойным, собранным и предельно внимательным;
- проиграв, не возлагать вину на других и не оправдывать себя;
- быть доброжелательным к побежденному;
- уважать соперника и изучать каждого из них.

9. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для тела, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия: Применяются те же общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта что и в 1 год обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

10. Специальная физическая подготовка

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

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 30с, 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.

11. Техника игры в настольный теннис

Совершенствование ранее изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром и медленном темпе с различными направлениями мяча.

Техника подрезки слева и справа (подрезка наката).

Отличие от техники подрезки.

Топ-спин справа и слева. Удар по касательной, одной накладной. Резкое увеличение скорости.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Короткие и длинные подачи.

Односложные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Элементы техники (наката справа, наката слева, подрезки справа, подрезки слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединение топ-спина и острого удара. Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Поддачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности
Способ передвижения в парах. Подбор пар. Техничко-тактическое взаимодействие в паре.

Практические занятия: Тренировка элементов техники (наката справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Прием коротких и длинных подач. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Выполнение укороченного удара.

Подбор пар. Передвижение в паре по круговому способу. Передвижение в паре по способу: один партнер влево - вправо, другой вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону. Атака после подачи. Начало атаки из кача.

12. Тактика игры в настольный теннис

Ознакомление с тактикой игры нападающего стиля против нападающего, защитных стилей. Защитного против защитного и нападающего стилей игры. Одиночные и парные игры со счетом, с разбором основных тактических особенностей их приема и использования. Косая или прямая подача в первое и второе поле с последующим выполнением длинного или косого удара в дальний от партнера угол и т.п.

Практические занятия:

Разбор проведенных игр, коррекция тактических действий.

13. Подвижные игры, эстафеты

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты со специальными упражнениями, легкоатлетические упражнения.

14. Игры на счет

Задачи игр: дальнейшее повышение скорости атакующей игры в соревновательных условиях, повышение точности попадания в заданные места стола; развитие наибольшей агрессивности в начале розыгрыша очка; совершенствование умения захватывать и перехватывать инициативу в игре; развитие способности использовать преимущества собственного стиля игры.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

15. Участие в соревнованиях

Участие в командных и личных соревнованиях . Организация групп поддержки. Обобщение положительных и отрицательных сторон.

16. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня УУД обучающихся планируемыми результатам общеобразовательной программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства 2 года обучения

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, товарищеских встреч, соревнований.

Учебно-тематический план группы 3 и 4 года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Средства и методы сохранения здоровья	1	1	
3.	Оборудование, инвентарь – уход за ними	2	1	1
4.	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	2	2	
5.	Психологическая подготовка	3	3	
6.	Общая физическая подготовка	16		16
7.	Специальная физическая подготовка	21	1	20
8.	Техника игры в настольный теннис	41	2	39
9.	Тактика игры в настольный теннис	12	2	10
10.	Подвижные игры, эстафеты	6		6
11.	Судейская практика	6	1	5
12.	Участие в соревнованиях	42	2	40
13.	Игры на счет	60	2	58
14.	Итоговое занятие	2	1	1
	итога	216	20	196

Содержание деятельности 3 и 4 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Постановка целей и задач для каждого занимающегося на предстоящий тренировочный сезон. Расписание занятий. Напоминание о правилах внутреннего распорядка, о соблюдении дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Средства и методы сохранения здоровья

Основы здорового образа жизни. Умение ориентироваться в ситуациях, которые могут представлять опасность для здоровья. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила самовоспитания, умение общаться с другими людьми.

3. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Профилактический уход за ракетками. Переход к профессиональным ракеткам. Замена игровых покрытий ракетки.

4. Основы методики обучения и тренировки теннисистов

Соблюдение принципа последовательности в обучении – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия - определение ошибок в технике и тактике игры, работа над исправлением ошибок.

5. Психологическая подготовка

Цели и задачи психологической подготовки в настольном теннисе. Моральные качества, свойственные человеку. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства теннисистов.

6. Общая физическая подготовка

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

7. Специальная физическая подготовка

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Специальные упражнения теннисиста.

Практические занятия: Выполнение новых и изученных ранее специальных упражнений теннисиста в соответствии с планами подготовки.

8. Техника игры в настольный теннис

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

Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация этих атак посредством сложной подачи.

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».

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. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». 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. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.

9. Тактика игры в настольный теннис

Повторение пройденного материала, разбор современных тенденций в развитии игры. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Практические занятия:

Разбор проведенных игр, коррекция тактических действий.

10. Подвижные игры, эстафеты

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты со специальными упражнениями, легкоатлетические упражнения.

11. Судейская практика

Изучение прав и обязанностей судьи, ознакомление с судейской терминологией.

Практические занятия: Наблюдение за техническим выполнением ударов партнером, за его ошибками в технике ударов. Индивидуальная работа с младшими учениками по совершенствованию техники. Судейство одиночных и парных встреч и внутренних соревнований в детском объединении. Ведение протоколов соревнований.

12. Участие в соревнованиях

Участие в командных и одиночных соревнованиях. Организация групп поддержки. Анализ соревнований. Обобщение положительных и отрицательных сторон.

13. Игры на счет

Задачи игр: дальнейшее повышение скорости атакующей игры в соревновательных условиях, повышение точности попадания в заданные места стола; развитие наибольшей агрессивности в начале розыгрыша очка; совершенствование умения захватывать и перехватывать инициативу в игре; развитие способности использовать преимущества собственного стиля игры.

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

14. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольно-диагностические средства 3 и 4 года обучения

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, товарищеских встреч, соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Повышение уровня спортивной подготовки занимающихся н/теннисом предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке. Однако первые успехи, оптимальные возможности учащихся во многом зависят от возраста, начала занятий и стажа занятий.

Спортивная подготовка учащихся представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются из года в год, увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, уменьшается и стабилизируется с уровнем спортивного совершенствования;
- непрерывное совершенствование техники и тактики н/тенниса;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Методика освоения технического приема

Показ в целом. Показ по частям.

Начальная стойка. Положение рук, ног, туловища, ракетки. Углы сгиба в суставах.

Объяснение назначения приема. Характер вращения Разучивание в целом (имитация).

Объяснение и разучивание по частям. Объяснение функций отдельных частей руки и туловища.

Объяснение контакта мяча с ракеткой и места удара на ракетке. Зачет по теории технического приема. Работа кисти (имитация и в игре).

Работа предплечья (имитация и в игре) Работа плеча (имитация и в игре).

Работа туловища (имитация в игре).

Соединение в игре движений кисти и предплечья; кисти и туловища; предплечья и плеча; предплечья и туловища; плеча и туловища; кисти, предплечья и плеча; кисти, предплечья и туловища; кисти плеча и туловища; предплечья, плеча и туловища; всех частей руки и туловища.

Совмещения ускорения предплечьем и переноса центра тяжести и тела.

Комплекс упражнений для отработки элементов техники

I группа упражнений - по направлениям против разных видов вращения, с подрезки, с наката, по топ-спину.

II группа упражнений - по изменению направлений полета мяча. В двух направлениях ("треугольник").

В трех-четырёх направлениях против разных видов вращения.

III группа упражнений - взаимное (оба партнера), изменение направления в движении ("восьмерка").

IV группа упражнений - изменение темпа выполнения ударов (с полулета, в высшей точке отскока мяча, по падающему мячу).

V группа упражнений - изменение зон у стола, в которых выполняются удары

(ближняя, средняя, дальняя).

VI группа упражнений - изменение силы вращения мяча.

VII группа упражнений - изменение длины полета мяча.

VIII группа упражнений - сопряжение (соединение) упражнений I-VII групп.

Соревновательная подготовка

Успеха в современном настольном теннисе добиваются спортсмены, владеющие ударами, время полета мяча при которых короче времени реагирования самого реактивного игрока. Такими ударами являются быстрые, острые удары с верхним вращением, выполняемые в высшей точке отскока мяча. Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировок и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для проведения острых ударов. В то же время выполнение острых ударов возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых

специальных и общих физических качествах.

Начало соревнований происходит после определенного времени тренировок, в зависимости от возраста начала тренировок занимающегося. В первые шесть месяцев должно пройти не менее 2-х соревнований, игр в соревнованиях - не менее 24, контрольных игр - не менее 60 партий.

Задача этих игр:

- проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре;
- проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша;
- оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Затем число соревнований возрастает в следующей последовательности:

4 соревнования - за вторые шесть месяцев, число контрольных игр не менее 120 партий

Второй год обучения - соревнований не менее 6-ти за год, число игр в соревнованиях - не менее 60 за год, число контрольных игр - не менее 180 партий в год.

Задачи игр: дальнейшее повышение скорости атакующей игры в соревновательных условиях, повышение точности попадания в заданные места стола; развитие наибольшей агрессивности в начале розыгрыша очка; совершенствование умения захватывать и перехватывать инициативу в игре; развитие способности использовать преимущества собственного стиля игры.

Совершенствование игры на счет

В игре на счет можно применять дополнительные условия и правила, способствующие осуществлению современных тактических требований:

1. Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач.
2. Игра с контрольным розыгрышем очка.
3. Игра по правилу 4 ударов.
4. Игра с баллами.
5. Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного розыгрыша.
6. Двое против двоих на двух столах.
7. Игра с секундированием и разбором проведенных партий.
8. Игра с определенно заданным элементом.
9. Игра с определенно заданной комбинацией. Продолжительность партий может быть укорочена, чтобы сыгранный отрезок легче восстановить в памяти.

Краткий перечень вариаций тренировки вращения:

1. По моменту отскока: с полулета, в высшей точке отскока, по падающему

мячу.

2. По игровой зоне: в ближней зоне, в средней зоне, в дальней зоне.
3. По направлению полета: в правый угол, в левый угол, в середину стола.
4. По длине полета мяча: длинно, на заднюю линию стола, коротко, ближе к сетке.
5. По высоте траектории полета мяча: высокая, низкая.
6. По силе вращения: сильными вращениями, слабыми вращениями.
7. По игровой позиции: вращение из левого угла, вращение из правого угла, вращение из середины стола.

Топ-спин

Топ-спин - атакующий прием, являющийся разновидностью ударов накатом, ударов с сильным верхним вращением.

Топ-спин выполняется за счет сцепления поверхности резины и губки с мячом, без активного участия основания ракетки.

Для выполнения топ-спина наиболее удобна середина верхней части ракетки, немаловажно значение имеет и качественный материал покрытия ракетки.

В момент соприкосновения с мячом ракетка как бы скользит по нему. Сила прямого удара минимальна, контакт ракетки с мячом впереди туловища.

При выполнении топ-спина особенно важно резкое возрастание скорости на отрезке от соприкосновения мяча с ракеткой до момента отрыва мяча от ракетки. Ускорение - это основа любого вида вращения.

Удар топ-спином короткий по времени, но длинный по продолжительности контакта ракетки с мячом. Мяч, получивший сверхсильное вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, но при взаимодействии со столом и ракеткой противника, имеет быстрый и неожиданный отскок - это обеспечивает надежность.

Выполнение топ-спина можно разделить на три стадии: занятие позиции, подготовка и непосредственно топ-спин.

Первая фаза - это перемещение, т.е. работа ног, необходимо не только успеть оказаться в нужном месте, но и прочно занять стойку.

Позиция для выполнения топ-спина схожа с позицией для выполнения накатов. При топ-спине справа спортсмен занимает развернутую позицию: развернута правая ступня и несколько повернута ступня левой ноги. Развернуты и плечи, правое плечо опущено ниже левого. Исходная стойка для топ-спина значительно ниже, чем при накате, тело больше наклонено вперед, рука больше отведена назад и находится дальше от линии центра тяжести тела.

При топ-спине слева спортсмен находится в положении лицом к столу, ноги стоят почти на одной линии, ступни практически параллельны, вся стойка более низкая, тело отклонено назад и опирается на пятки, ступни расставлены шире плеч, туловище от таза развернуто назад, вокруг вертикальной оси, левое плечо несколько сзади и ниже правого.

Вторая фаза - замах, постановка руки, что позволяет добиться

дополнительного увеличения скорости движения ракетки вверх, благодаря включению в работу предплечья и кисти. Необходимо следить за тем, чтобы рука была не напряжена.

В перемещениях руки решающее значение имеет движение вверх и немного вперед. Угол наклона ракетки обычно 70-90°. Производится в верхней точке отскока мяча или когда мяч начинает опускаться.

Быстрый топ-спин используется для увеличения скорости полета мяча.

Движение выполняется стремительно, имеет взрывной характер, траектория полета мяча низкая, поступательная скорость и сила большая. Угол наклона ракетки 60°. Выполняется на взлете мяча или в верхней точке его отскока. Ракетка скользит по мячу не серединой, а чуть выше. Направление силы вперед и немного вверх. Быстрый топ-спин - мощное оружие против подачи, подставки, подрезки, а также ударов средней силы.

Боковой топ-спин - самая трудная в исполнении разновидность вращения.

Ракетка движется перпендикулярно оси движения мяча, как бы ребром вперед. Рука выполняет дугообразное движение, кистью вперед. Движение начинается сзади-снизу и вначале направлено в сторону, а потом по дуге к себе и вверх. Ракетка касается мяча серединой правой стороны или несколько ниже, мяч скользит по ракетке влево-вверх. Верхнюю часть туловища поворачивают вовнутрь по ходу движения, благодаря чему увеличивается сила бокового вращения. Боковой топ-спин — мощное оружие отражения мяча с нижним вращением, летящего под большим углом справа. Также необходим топ-спин когда позиция не достаточно удобна, чтобы потом завладеть инициативой.

Контртоп-спин - атакующий вариант отражения топ-спина (перекрутка).

Выполняется в верхней точке отскока мяча. Рука движется быстро, полностью используется скорость и направление полета мяча. Амплитуда движения туловища не большая. Ракетка немного наклонена вперед и касается мяча серединой или чуть выше, направлена вперед-вверх, сила удара небольшая. Контртоп-спин — мощное оружие отражения подач, подрезки и срезки при не очень длинном отскоке, а также против отражения атаки и подставки не очень большой силы.

Контртоп-спин с дальней дистанции (зона 2-3 м от стола) выполняют после пассивного отхода от стола не для того, чтобы выиграть очко, а для захвата инициативы. Амплитуда движения должна быть максимально ограниченной. Нужно использовать вес тела, быстрый перенос вперед центра тяжести тела. В момент соприкосновения с мячом предплечье и кисть развивают максимальную скорость. Ракетка наклонена вперед и бьет по мячу в момент его опускания, касаясь его серединой или чуть выше.

Третья фаза - выполнение топ-спина, начинается с активного поворота туловища в направлении удара.

При топ-спине справа правая рука сначала движется одновременно с туловищем в направлении вперед-влево, а затем продолжает самостоятельное движение. Вес тела молниеносно переносят с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед и

увеличивая ускорение Правое плечо в конце удара выше левого. Необходимо, чтобы ускорение, создаваемое предплечьем, плечом и туловищем совпали по времени.

При топ-спине слева отдельные части руки вступают в удар в такой же последовательности:

Кисть - ненапряженная поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое.

Предплечье - за счет поворота руки вокруг локтя, определяет быстроту удара величину ускорения. Пройдя вертикальное положение, продолжает движение вперед.

Плечо - максимально движется вперед и определяет силу удара. Плечо вначале топ-спина смотрит вперед всей плоскостью, но во время удара постепенно поворачивается вокруг своей оси и принимает положение ребром вперед.

Туловище - работает не так широко, как при топ-спине справа, но также осуществляет перенос центра тяжести тела с левой ноги на правую, обеспечивая дополнительное продвижение ракетки вперед, увеличивая ускорение и вкладывая массу тела.

Тактика использования топ-спина

Тактическое применение топ-спина разнообразно: он применяется для начала атаки и для перехвата инициативы.

Использовать топ-спин нужно в следующих целях:

1. Чтобы мяч летел на сторону противника еще быстрее, чем при накатах.
2. Чтобы подготовить проведение острой атаки.

Тактически топ-спин в разных ситуациях несет разные функции: быстрый, медленный (навесной), боковой и контротоп-спин.

Навесной топ-спин - для выхода в основную позицию. Темп выполнения движения медленней, а траектория полета мяча выше, чем при остальных вариантах вращения. Часто выполняется с целью избежать риска, когда собственное положение не очень хорошее или когда намеренно нарушается ритм игры соперника и создается возможность для острой атаки. Эффективен против соперников, предпочитающих подрезки, подставки и контрудары.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований.
3. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских

спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть).

4. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Методика освоения технического приема.
2. Комплекс упражнений для отработки элементов техники.
3. Соревновательная подготовка.
4. Краткий перечень вариаций тренировки вращения.
5. Методика обучения приема топ-спин.
6. Тактика использования топ-спина.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по технике и тактики настольного тенниса для различных возрастных групп (девушки и юноши);
Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши);
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы, журналы «Настольный теннис», тесты и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи игр и соревнований ведущих спортсменов).

Материально-техническое обеспечение

- помещение
- теннисные столы размером 2.74 м x 1.525 м,
- теннисные ракетки с различными накладками;
- теннисные сетки высотой 15.25 см,;
- теннисные шарик;
- секундомер;

- скакалки;
- гимнастическая скамья.

V. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1979.
3. Барчукова, Г. В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту Настольный теннис. Программа. – М.; Советский спорт, 2009.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
5. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.
6. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д., 1999.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
8. Журналы, информационно-методическая газета "Настольный теннис".
9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы /Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. Изд-во, 1990.
10. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. –Изд-во «Талка», 1991.
11. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.
12. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
13. Николаенко В.М. Психология и педагогика: Уч. пособие. – Новосибирск, 1999.
14. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
15. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Просвещение, 1996.
16. Полонский В.М. Оценка знаний школьников. – М.: Знание, 1981.
17. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1996.
18. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л. : Лениздат, 1989.
19. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Федерация настольного тенниса России. Настольный теннис. Правила соревнований. – Москва, 2006 .

20. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

Литература для детей

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
6. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассников. – Самара, 1995.
7. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. М. «Физкультура и спорт», 2000.
8. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
9. Фримерман Э. Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: «Олимпия Пресс», 2005 г.