

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 107

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №107

Н.Н.Чирухина

протокол педагогического совета
от «30» 09 2023 г. № 1



**Дополнительная образовательная программа
объединения**

«Настольный теннис»

Составитель:

Шемет Денис Владимирович,
педагог дополнительного образования

Вид – модифицированная

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Краснодар, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа обучения детей основам техники игры секции настольного тенниса Центра детского творчества составлена в соответствии с типовым положением об ОУ дополнительного образования детей (*Постановление Правительства РФ от 07.03.95г. №233*)

В основу документа положены научные и методические разработки по Н/Т. В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса.

Важнейшую роль в процессе познания окружающего мира играет зрение. К сожалению, по наблюдениям врачей, с каждым годом увеличивается число детей страдающих глазным заболеванием – миопией. Специалистами НИИ глазных болезней им. Гельмгольца рекомендовано заниматься настольным теннисом для коррекции нарушений зрения. Слежение за полетом мяча — прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих на благо здоровья людей.

Другой угрозой здоровью детей является психоэмоциональный фон большинства школ, характеризуемый высоким уровнем тревожности и психической напряженности участников учебного взаимодействия. В школе учащиеся часто сравнивают между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания. Возникает риск потерпеть поражение, и осознание этого порождает в ученике различные страхи. Педагоги выделяют наиболее успешных учеников, а тех, кто, по их понятиям, не держится на должном уровне, принижают, что рано или поздно разрушает их внутреннюю уверенность в своих силах.

В спорте также преобладает принцип соперничества. В результате победители, и проигравшие становятся более агрессивными, что осложняет их взаимоотношения. Спортивные психологи обнаружили, что дети предпочитают те игры, в которых никто не проигрывает, чем другие игры, в результате которых выявляются победитель и проигравший. Соревновательные элементы обучения согласно доктрине данной программы допускаются лишь в условиях невраждебного противоборства. Поточковый процесс игры (*акцент на процессе игры*) неантагонистического противоборства – исходное положение программы секции настольного тенниса.

Содержание программы имеет физкультурно – спортивную направленность.

Её новизна в том, что содержит авторский компонент ударного действия. На основе закона сохранения момента количества движения смещение оси вращения ударного звена с большего радиуса на меньший ведёт к увеличению линейной скорости.

Актуальность. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Цель программы - воспитать физически здоровую психологически устойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

Задачи.

1. *Обучить* технике игры на основе использования приемов вербального объяснения и практики тренинга.
2. *Развить* навыки универсального стиля игры в настольном теннисе.
3. *Воспитать* положительные черты в культуре ребенка.

Возраст воспитанников

11-15 лет

Сроки реализации программы

1 год

Формы занятий

групповые

Режим занятий

дневной

Формы подведения итогов осуществления программы

- Беседы;
- Опросы (устные);
- Анализ деятельности детей;
- Турниры.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности.	1	1	
2	История развития н./тенниса.	1	1	
3	Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь.	1	1	
4	Хватка ракетки; стойка; Способы передвижений теннисиста.	5	1	4
5	Поддачи. Удар «толчок». Подставка.	19	1	18
6	Подрезка справа – слева.	30	1	29
7	Накаты справа – слева.	29	1	28
8	Основы тактики и судейства	28	2	26
9	Турниры Свободная игра.	30		30
	Итого	144	9	135

Содержание программы

1. Техника безопасности: час

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

2. История развития настольного тенниса: час

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты Краснодарского края: Подносов И. Светличный Е.

3. Терминология, правила н/тенн; Оборудование и инвентарь: часа

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

4. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста часа

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

1. Одношажный способ передвижения.
2. Передвижения скользящими шагами.
3. Передвижение прыжками

Повороты тела вправо и влево, наклоны вперед или назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

5. Подачи. Удар «толчок». Подставка часов

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

Подача «маятник» Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «веер»*. Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракетой, отскочил от нее на сторону противника.

6. Подрезка справа – слева часов

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

7. Накат ракеткой справа и слева часов

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх - вперед.

8. Основы тактики игры и судейства игры: часов

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. *Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча. *Права и обязанности участников соревнований*
Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований.

Ведущий судья должен:

Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече

Структура тренировки.

- 1) Теория, разминка, изучение и отработка технических элементов от 0,5 до 1 часа в зависимости от уровня сложности материала.
- 2) Свободная игра в оставшееся время

Для проработки отдельных элементов во время занятий используются:

- а) ракетки с одной накладкой.
- б) ракетки с двумя накладками разных свойств;
- б) игра на столах стандартного и меньшего размеров;
- в) робот – автомат «ТТ- matik»

Список использованной литературы:

1. «Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979
2. «Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.
3. «Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс»2002
4. «Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000
5. «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе».А.А.Индин
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;
7. «Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индин
8. Журнал «Физическая культура»;1-2006;