

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
пгт Даровской Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2023

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Холманских М.В.
« 04 » сентября 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Формирование базовых навыков игры в настольный
теннис на этапе начальной подготовки»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: тренер-преподаватель Холманских М.В.

Даровской
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Формирование базовых навыков игры в настольный теннис на этапе начальной подготовки» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008, в ее основу положена программа «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической, издательство «Советский спорт», 2004 год. Авторы Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матицын.

В программе изложены современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов В. В. Команова, М.М.Вартаняна, Г.В.Барчуковой . Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис на начальном этапе подготовки с учетом новых правил и современной методики. Программа рассчитана на 1 год обучения Возраст детей с 9 до 12 лет. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. В программе отражены особенности осуществления всех видов подготовки на этом этапе и тщательное планирование первого года обучения. Не оставлены без внимания вопросы теоретической подготовки, воспитательной работы и организации тренировочного процесса. В Программе использованы материалы ранее действовавшей программы по настольному теннису, принятой педагогическим советом МКУ ДО ДЮСШ пгт Даровской от 01.09.2016 г.

Цели и задачи.

Цель: воспитание личности, умеющей думать, добиваться поставленной цели, реализующей свой потенциал в условиях современного общества, способной к дальнейшему саморазвитию.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи:**

- укрепление здоровья начинающих спортсменов;
- содействие их разностороннему физическому и психическому развитию;
- овладение навыками основных технических приёмов настольного тенниса;
- понимание построения тактики розыгрыша очка и основ игрового анализа;
- выработка спортивного характера, дисциплины, трудолюбия и исполнительности;
- умение концентрировать внимание, управлять своими мышцами;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, позитивно реагировать на ошибки.

Форма проведения и режим

Программа рассчитана на 1 год обучения с педагогической нагрузкой 128 ч, занятия проходят два раза в неделю по 2 ч.

Ведущей формой организации обучения является **групповая** форма. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются:

теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования (веселые старты, эстафеты), профилактические и оздоровительные мероприятия.

В системе многолетней подготовки игроков в настольный теннис в зависимости от задач и уровня подготовленности различают несколько этапов: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования и этап высшего мастерства. Спортивная наука четко определяет особенности и задачи каждого из названных этапов подготовки, однако важно понимать, что успешность работы на каждом следующем этапе во многом зависит от того, насколько качественно осуществлены задачи и освоен материал предыдущего этапа. С этой точки зрения всегда следует осознавать колоссальную роль начального этапа подготовки. От того, насколько грамотно проведен этот этап, во многом зависит успешность выступлений спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры. Ошибки, допущенные в этот период, приводят к большому отсеву занимающихся, неполной реализации потенциала учащихся, преждевременному завершению спортивной карьеры.

Главная задача этапа начальной подготовки – создание базы, фундамента для построения здания спортивного мастерства. Фундамент должен быть надежным, массивным, многосторонним.

В теории спорта для удобства изучения и анализа тренировочная практика разбита на несколько разделов: тактическая, физическая, психологическая и техническая подготовки. Но любой приём реализуется в каждом из компонентов. Особенно тесно переплетены такие пары подготовок как техническая и физическая, техническая и тактическая, и, наконец, психологическая со всеми перечисленными.

Техника и физическая подготовка

Важно понимать связь между техникой движений и физической подготовкой. То есть подготовкой определенных групп мышц к обслуживанию двигательных навыков. Это как единство формы (техника) и содержания (физическая подготовка). При таком подходе понятно, как на определенных этапах возникает противоречие между техникой и физическими возможностями. Если мышцы не подготовлены должным образом (сила, скорость, координация), то и качество техники не улучшается. Застой. Для дальнейшего роста технического мастерства требуется подпитка со стороны соответствующих физических качеств. Если мышцы подготовлены, то и дальнейшее освоение техники не составляет трудностей.

Поэтому физическая подготовка должна носить опережающий характер по отношению к работе над техникой. Многоборная подготовка-основа специализации. В частности, при обучении технике

любого приёма должна осуществляться опережающая работа ног. А это требует их физической готовности. «Слабые ноги командуют тобой, сильные выполняют твою команду»

Те же соображения касаются взаимоотношения техники и координационной подготовки.

Техника и тактика

Отставание тактических умений от техники приводит к выхолащиванию сути тактического единоборства, ведь спортивный поединок – это, в первую очередь, умение одного спортсмена тактически переиграть другого.

Поэтому с первых шагов обучения необходимо осваивать технику ударов не отстраненно от задач игры, а в сочетании с умением каждым ударом решать оперативные тактические задачи.

Конечно, тактические возможности юных теннисистов на начальном этапе, учитывая скромный арсенал освоенных технических приёмов, незначительны. Тем не менее, с первых шагов освоения техники начинающим игрокам необходимо параллельно знакомиться с основами и принципами тактики игры.

Это серьезная интеллектуальная задача, вкупе с умением ее технической реализации. И она усложняется по мере развития карьеры и повышения класса игры теннисиста.

Психика и тренировка

Очень важно правильно реагировать на ошибку. Ведь негативная реакция может закрепиться на уровне рефлекса. А отрицательные эмоции разрушают смысл тренировки – вы тренируете психоз. Лучше вообще не тренироваться. Нужно сразу убедить подопечного в недопустимости негативного отношения к ошибкам и привить соответствующую позитивную реакцию, когда ошибка подстёгивает к творчеству, а не угнетает. Нужно научить ребёнка получать удовольствие от преодоления трудностей. Развитию психологических возможностей подопечных – волевых проявлений, концентрации внимания, максимальной самоотдаче – всему тому, что впоследствии окажется решающим в борьбе за место на пьедестале необходимо уделить особое внимание.

Ранняя специализация и форсирование подготовки – это обречение спортсмена остаться на «любительском уровне» при любом качестве его дальнейших тренировок. Ранняя – это пока не создана начальная база, когда техника не закреплена на уровне устойчивых навыков, когда нервная система недостаточно окрепла.

Слишком интенсивная эксплуатация детского организма противоречит задачам многолетней спортивной карьеры, существенно её сокращает и снижает возможный уровень мастерства. Позитивный опыт складывается в основном из побед. А для побед надо созреть на тренировках.

При этом тренировочные соревнования не отменяются. Это один из важнейших элементов тренировки. Но – в условиях тренировки!

План работы с группой новичков

Номер и тема занятия	Содержание занятия	Методические указания	Домашнее задание
1. Знакомство с группой	Переключка, уточнение произношения имен и фамилий.	Проверка игровых умений и навыков. Обратит внимание на способность к передвижениям.	Приобретение ракеток, объяснить, где и каких.
	Ознакомление с расписанием занятий.	Расписание повторить выборочно, индивидуально и хором	Подготовить спортивную форму и обувь.
	Требования к обуви, спортивной одежде, инвентарю.	Объяснить требования к спортивной одежде и обуви, обратит внимание на необходимость иметь шерстяные носки.	Заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на постоянную высоту, не изменяя хватки и стойки
Обучение хватке	Показ и объяснение правильной хватки.	Ракетка и предплечье находятся в одной плоскости: ребро ракетки – в выемке между большим и указательным пальцами; пальцы держат ручку свободно.	
Обучение игровой стойке	Показ и объяснение правильной игровой стойки.	Расстояние между ступнями (чуть шире плеч), отрыв пяток от пола, сгибание ног в коленях, наклон туловища в поясе, расстояние от стола (вытянутая рука с ракеткой)	
2. Закрепление хватки и стойки, воспитание элементарного чувства мяча	Проверка домашнего задания – набивание мяча. Подвижные игры с набиванием мяча разными способами.	Следить за точностью деталей хватки, игровой стойки. Набивание мяча следует выполнять на уровне пояса, равномерными по силе ударами.	Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя сторонами поочередно на точность с соблюдением правильности хватки и стойки
3. Зачет по правильности хватки и игровой стойки	Визуальная оценка тренером правильности хватки и игровой стойки.	Оценка производится по пятибалльной системе. Зачет сдают одновременно 2-3 человека. Ожидающие очереди высказывают свои замечания по ошибкам	Набивание мяча одной стороной и двумя поочередно на постоянную высоту с соблюдением правильной хватки и игровой стойки.
Закрепление хватки, игровой стойки, воспитание	Набивание мяча одной стороной ракетки, поочередно	Следить за точностью деталей хватки, игровой стойки.	Подготовка к зачету на точность набивания

чувства мяча	двумя сторонами на постоянную высоту. Подвижные игры с набиванием мяча.		мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на постоянную высоту: одной стороны – 200, двумя – 80 раз.
4.Зачет по набиванию мяча на постоянную высоту	Сдача нормативов по набиванию мяча на постоянную высоту: одной стороной – 200, двумя – 80 раз.	Оценки: «сдано», «не сдано». Все участники зачета разбиваются на две шеренги, стоящие лицом друг к другу. Шеренги сдают зачет поочередно, свободная шеренга ведет подсчет. В каждом упражнении - 3 попытки.	Имитация удара откидкой слева в целом перед зеркалом. Набивание мяча одной двумя сторонами ракетки на разную контрастную высоту с соблюдением правильной хватки и игровой стойки.
Знакомство с ударом откидкой слева	Показ удара откидкой слева у стола и у игровой стенки Объяснение технике удара в целом. Имитация откидки слева в целом.	Назначение удара. Подчеркнуть сознательный перенос мяча через сетку. Привлечь к показу техничных спортсменов. Имитация в разомкнутой шеренге (круге) без передвижений.	
Закрепление хватки, игровой стойки, воспитание чувства мяча	Набивание мяча одной и двумя сторонами ракетки на разную, контрастно изменяемую высоту	Следить за точностью деталей хватки и стойки. Чем контрастнее изменение высоты мяча, тем быстрее развивается чувство мяча.	
5.Обучение удару откидкой слева	Объяснение техники удара откидкой слева по частям	Замах(сгибание руки в локте до предела, «носик» ракетки поднят, ручка «смотрит» вниз), работа: предплечья (сгибание и разгибание руки в локте) плеча (максим.продвижение ракетки вперед), кисти (дополнительное движение вперед под мяч, небольшой поворот ракетки в горизонтальную плоскость), туловища (вытягивание вперед за мячом), перенос тяжести тела с левой на правую ногу. Обратить внимание на выполнение удара перед собой	Имитация удара откидкой слева перед зеркалом в целом, по частям и в соединении по два. Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на разную, как можно более контрастную высоту. Подготовка к зачету на точность набивания мяча одной стороной ракетки и
	Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных	Имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, соединение отдельных частей по две. Сзади шеренги – проход для	

	частей руки и туловища.	тренера и привлеченных грамотных ассистентов	поочередно на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки – 100, двумя – 60.
Воспитание чувства мяча	Набивание мяча на разную, как можно более контрастную высоту	Добиваться большей контрастности в высоте полета мяча при набивании	
6.Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту	Сдача нормативов по набиванию мяча на разную высоту, одной стороной – 100 двумя поочередно – 60 раз	Оценки «сдано», «не сдано». В каждом упражнении три попытки. Техника сдачи, как в занятии 4. Визуальную оценку достаточной контрастности дает тренер.	Имитация работы отдельных частей руки и туловища при ударе откидкой слева, а также в сочетаниях по 2, по 3, по 4 части руки и туловища – перед зеркалом.
Обучение удару откидкой слева	Проверка выполнения домашнего задания по имитации. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях.	Исправить ошибки в работе отдельных частей руки и туловища. Имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, а также сочетаний по 2, по 3, по 4 части одновременно.	Подготовка к сдаче зачета по технике движений при ударе откидкой слева в целом и по частям
7.Обучение удару откидкой слева	Зачет.Визуальная оценка техники движений при ударе откидкой слева.	Оценка по 5-бальной системе. Зачет сдают по 2-3 чел. Ожидающие высказывают замечания. При оценке обратить внимание на : правильность замаха (занятие 5), выполнение удара перед собой; полное разгибание руки в конце удара; перенос тела с левой на правую ногу; правильность хватки и стойки.	Имитация соединений работы отдельных частей руки и туловища при ударе откидкой слева перед зеркалом. Имитация удара откидкой слева в целом.
	Имитация удара откидкой слева в соединениях частей руки и туловища	Имитация в шеренге (круге) соединений работы отдельных частей руки и туловища.	
	Игра откидкой слева у тренировочной стенки без попадания в заданную цель.	Показ выполнения удара после отскока от пола на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса.	
8.Обучение удару откидкой слева с передвижениям и влево-вправо	Показ одношажного способа передвижений влево-вправо при	Главный принцип: сначала занять позицию, затем выполнить удар. Внимание: одновременно с шагом одной ноги в	Имитация удара откидкой слева в целом и

при выполнении удара откидкой слева.	откидке слева. Имитация передвижений влево-вправо с ударом	сторону другая подтягивается до основной позиции.	передвижений влево-вправо при этом ударе перед зеркалом.
	Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель (30*40 см) высотой нижнего края цели 76 см от пола.	Обратить внимание на сознательный пронос мяча на ракетке вперед в направлении цели и на то, что удар выполняется всегда перед игроком.	
9.Обучение удару откидкой слева с передвижениям и вперед-назад при ударе.	Показ и объяснение одношажного способа передвижений вперед-назад при откидке слева. Разучивание и имитация таких передвижений.	Главный принцип: сначала занять позицию, затем выполнить удар. Внимание: одновременно с шагом одной ноги (вперед или назад), другая подтягивается до основной позиции.	Имитация удара откидкой слева в целом и передвижений вперед-назад при этом ударе перед зеркалом.
	Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель (30*40 см) высотой нижнего края цели 76 см от пола.	Внимание на передвижение в такую позицию, при которой удар выполняется перед игроком.	
10.Обучение удару откидкой слева	Зачет по попаданию в цель при игре откидкой слева у тренировочной стенки.	Оценки «сдано» - 25 попаданий в цель подряд, «хорошо» - 40 попаданий, «отлично» - 60 попаданий.	Имитация удара откидкой слева и передвижения х влево-вправо и вперед-назад перед зеркалом.
Обучение передвижениям влево-вправо и вперед-назад.	Игра откидкой слева у тренировочной стенки с передвижениями влево-вправо, вперед-назад.	Обратить внимание на те же моменты, что в занятиях 8, 9 при тех же видах передвижений.	
11.Обучение удару откидкой слева	Опробование игры откидкой слева у стола.	Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и вводить его в игру откидкой слева. Тренер (или партнер) играет медленно в разные точки стола, вынуждая двигаться.	Имитация удара откидкой слева в передвижения х влево-вправо и вперед-назад перед зеркалом.
12.Обучение удару откидкой слева	Игра откидкой слева у стола	Тренер (или партнер) играет в разные точки стола, вынуждая перемещаться.	Изучение правил подачи
Обучение подаче	Игра у стола откидкой слева –	Изучение правил подачи	

откидкой слева	налево с выполнением подачи		
----------------	-----------------------------------	--	--

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий; а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Литература

1. Устав Муниципального бюджетного казённого учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа пгт Даровской Кировской области.
2. В.В. Команов Начальная подготовка в настольном теннисе./В.В. Команов Г.В. Барчукова- М.:Спорт, 2017. – 144 с. (Библиотечка тренера)
3. М.М.Ватаян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
4. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
5. Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia