Муниципальное автономное учреждение городского округа Перевозский
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ФОК «Чайка»
№ 91-пд от 31.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
тренер-преподаватель
Мынов А.Н.

г. Перевоз
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по годам обучения.

Программный материал предполагает:

– содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

– воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;

– обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:

В группу образовательных задач входит:

1. Способствовать усвоению учащимися теоретических и методических основ настольного тенниса;

2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку учащихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает:

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье обучающихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В секцию настольного тенниса принимаются желающие систематически заниматься настольным теннисом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Программа является модульной и рассчитана на 3 года обучения. Каждый год обучения включает по три модуля. В группах 1-го, 2-го и 3-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, один модуль – 72 часа (216 часов в год). Общее количество часов по программе – 648 часов. Возраст обучающихся от 7 до 17 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек. В группах может заниматься смешанный контингент обучающихся.

Планируемые результаты

По окончанию обучения обучающиеся должны:

знать

– основные требования к занятиям в избранном виде спорта;

– историю развития избранного вида спорта (настольный теннис);

– гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

– влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

– основы техники и тактики;

– способы проведения соревнований.

уметь

– усваивать программный материал;

– выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;

– владеть основами техники и тактики настольного тенниса;

– владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

– принимать участие в соревнованиях;

– осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

– использовать знания, умения, навыки на практике.

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов**,** промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет.

Материально-техническое оснащение: Зал настольного тенниса: столы теннисные, мячи теннисные, ракетки. Спортзал: Спортинвентарь: клюшки флорбольные, мячи флорбольные, вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортинвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; - секундомер, амортизаторы (резиновые бинты).

Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор; Футбольное поле.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой

аттестации в соответствии с разработанными и действующими в учреждении локальными нормативными актами.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий – «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 10 баллов и более. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в

рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 12 баллов и более.

3. Учебный план

№ п/п	***Разделы***	***Фома промежуточной аттестации***	***Год обучения***			
			1 год	***2 год***	***3 год***	***Итого***
1.	Теоретическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	6	6	6	18
2.	Общая физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	75	69	60	204
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	66	51	51	168
4.	Технико-тактическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	69	90	99	258
	ИТОГО:		***216***	***216***	***216***	***648***

Каникулы с 01 по 10 января; с 01 июня по 31 августа.

4. Календарный учебный график

1 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		4	2		6
2		2	2	2	6
3		2	2	2	6
4		2	3	1	6
5		3	1	2	6

6	2	2	1	1	6
7		2	2	2	6
8		2	2	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	2	2	6
12		3	2	1	6
13		3	1	2	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	1	1	2	6
17		2	2	2	6
18		1	2	3	6
19		2	3	1	6
20		2	2	2	6
21		2	2	2	6
22		2	2	2	6
23		2	2	2	6
24		2	2	2	6
25		2	2	2	6
26		3	1	2	6
27		2	2	2	6
28	2	2	1	1	6
29		3	2	1	6
30		2	2	2	6

31		2	1	3	6
32		2	2	2	6
33		2	2	2	6
34		2	1	3	6
35		1	1	4	6
36		1	3	2	6
ИТОГО	***6***	***75***	***66***	***69***	***216***

2 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		2	1	3	6
4		2	2	2	6
5		2	1	3	6
6	2	1	1	2	6
7		2	1	3	6
8		2	2	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	2	2	6
12		2	1	3	6
13		2	2	2	6
14		2	2	2	6

15		2	1	3	6
16		2	1	3	6
17	2	1	1	2	6
18		1	2	3	6
19		1	1	4	6
20		2	2	2	6
21		2	2	2	6
22		3	1	2	6
23		3	1	2	6
24		2	2	2	6
25	2	1	1	2	6
26		2	1	3	6
27		2	1	3	6
28		2	2	2	6
29		3	1	2	6
30		1	2	3	6
31		2	1	3	6
32		2	1	3	6
33		2	1	3	6
34		2	1	3	6
35		2	1	3	6
36		2	1	3	6
ИТОГО	***6***	***69***	***51***	***90***	***216***

3 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		2	2	2	6
4		2	3	1	6
5		1	1	4	6
6	2	1	1	2	6
7		2	2	2	6
8		2	1	3	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	1	3	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	1	1	2	6
17		2	1	3	6
18		2	1	3	6
19		2	3	1	6
20		2	2	2	6
21		2	1	3	6

22		2	1	3	6
23		2	1	3	6
24		2	1	3	6
25		2	1	3	6
26		2	1	3	6
27		2	1	3	6
28	2	2	1	1	6
29		1	1	4	6
30		1	1	4	6
31		1	1	4	6
32		1	1	4	6
33		2	1	3	6
34		1	1	4	6
35		1	1	4	6
36		1	1	4	6
ИТОГО	***6***	***60***	***51***	***99***	***216***

5. Рабочая программа

5.1. 1 год обучения

Теоретическая подготовка(6 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России – 1ч.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях – 1 ч.

Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса за рубежом.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 1 ч.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и

интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека – 1 ч.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена – 1 ч.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6. Оборудование и инвентарь – 0, 5 ч.

Профилактический ремонт спортинвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Тема 7. Правила соревнований – 0, 5 ч.

Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований.

Общая физическая подготовка (75 часов).

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка (66 часов).

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;

2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

Технико-тактическая подготовка (69 часов).

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от

нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки-серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций-положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;

- Свободная игра ударами на столе.

5.2. 2 год обучения

Теоретическая подготовка (6 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России - 1ч.

Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и защите Родины. Общественно-политическое значение спорта.

Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях - 0,5 ч.

Развитие и современное состояние настольного тенниса в России. Возникновение и развитие Олимпийского движения.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 0,5 ч.

Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности организма к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека - 0,5 ч.

Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена - 0,5 ч.

Гигиена мест занятий и спортивной формы. Режим дня, питание спортсменов. Спортивный массаж, способы самомассажа.

Тема 6. Основы техники и тактики игры - 1 ч.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками.

Тема 7. Методика обучения - 0,5 ч.

Методы тренировки ударов сложных подач. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировки.

Тема 8. Оборудование и инвентарь - 0,5 ч.

Профилактический ремонт спортинвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Тема 9. Психологическая подготовка- 0,5 час.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости и трудолюбия.

Тема 10. Правила игры, организация соревнований – 0, 5 ч.

Ознакомление с правилами, организация соревнований, системы их проведения.

Общая физическая подготовка (69 часов).

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;

11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка (51 час).

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

5. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
6. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
7. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
8. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

Технико-тактическая подготовка (90 часов).

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мясом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем- ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;

4. Свободная игра ударами на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стены, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером (тренером);

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»- вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с партнером (тренером) по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и др.

5.3. 3 год обучения

Теоретическая подготовка (6 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России - 0, 5 ч.

Всестороннее развитие личности, как обязательное условие воспитания человека.

Тема 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях - 0, 5 ч.

Современное состояние настольного тенниса в России.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 1 ч.

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека - 0,5 ч.

Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена - 0, 5 ч.

Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль, средства закаливания.

Тема 6. Основы техники и тактики игры - 1 ч.

Повторение материала предыдущего года. Разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов.

Тема 7. Методика обучения - 0, 5 ч.

Методика обучения основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Навыки планирования тренировочной работы.

Тема 8. Оборудование и инвентарь - 0, 5 ч.

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

Тема 9. Психологическая подготовка - 0, 5 ч.

Воспитание целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе.

Тема 10. Правила игры, организация соревнований – 0, 5 ч.

Правила, организация соревнований, системы их проведения.

Общая физическая подготовка (60 часов).

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка (51 час).

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;

8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

9. Приседания;

10. Выпрыгивания из приседа;

11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);

14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

2. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

3. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;

4. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

Технико-тактическая подготовка (99 часов).

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

2. Упражнения с ракеткой и мясом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенном «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

3. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;

4. Свободная игра ударами на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стены, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером (тренером), тренажёром;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

- игра на столе с партнером (тренером) по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и др.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты-упражнения. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

6. Оценочные материалы

Таблица №1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

	Наименование упражнений	Возраст 9-15	
		девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4.6-4.8	4.3-4.8
2	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.4-5.9	5.3-5.6
3	Бег 60 м с высокого старта (сек)	-	9.7-9.9
4	Прыжок в длину с места	155-165	16-170
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	15-20	15-25
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1мин (кол-во раз)	30-35	35-45

Таблица №2 Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в 2серию	
1.	Накат справа по диагонали	от 20 до 30	Улучшение результата
2.	Накат слева по диагонали	от 20 до 30	Улучшение результата
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	от 15 до 20	Улучшение результата
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	от 15 до 20	Улучшение результата
5.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	от 5 до 8	Улучшение результата
6.	Откидка справа со всего стола (кол-во	от 5 до 8	Улучшение

	ошибок за 3 мин)		результата
7.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин)	от 15 до 20	Улучшение результата
8.	Подачи справа (слева) накатом (из 10 по диагонали)	6	Улучшение результата
9.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой) (из 10 по диагонали)	7	Улучшение результата

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

Примерные вопросы для сдачи экзамена по теоретической подготовке.

***Первый год обучения*:**

1. Возникновение настольного тенниса.
2. Развитие настольного тенниса в России.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня.
5. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи.
6. Виды соревнований.

Второй год обучения:

1. Развитие и современное состояние настольного тенниса в России.
2. Возникновение и развитие Олимпийского движения.
. 3. Органы пищеварения и выделения.
4 Гигиена мест занятий и спортивной формы.
5. Режим дня, питание спортсменов.
6. Спортивный массаж, способы самомассажа.
7. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
8. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
9. Правилами соревнований.
10. Организация соревнований, системы их проведения

Третий год обучения:

1. Современное состояние настольного тенниса в России.

2. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.
3. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль.
5. Средства закаливания.
6. Правилами соревнований.
7. Организация соревнований, системы их проведения

7. Методические материалы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),

- беседы,

- практические занятия (освоение и отрабатывание практических знаний и умений),

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),

- просмотр видео-записей,

- домашняя самостоятельная работа,

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

***Методы обучения, применяемые при реализации данной программы*:**

Словесные: рассказ,беседа,объяснение;

Наглядные: иллюстрации,демонстрации;наблюдение

Аудио-визуальные(сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

8. Список литературы

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. , Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

9. Список литературы для обучающихся

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 1979г.
2. Демин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1966г.
3. СюйИньшен. «Настольный теннис», М. ФиС 1987г.
4. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет», М., 1998г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», Л.: Лениздат, 1989г.