

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества**

ПРИНЯТА
на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 1
от « 29 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А. Иванюк
Приказ № 142а
от « 29 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно – спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Попов Дмитрий Александрович
Должность:
Тренер – преподаватель

п.г.т. Гари,
2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I. Наименование программы	Настольный теннис
II. Направленность	Физкультурно – спортивная
III. Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Попов Дмитрий Александрович
3. Образование	Среднее специальное: педагог физической культуры и спорта
4. Должность	Тренер – преподаватель
5. Квалификационная категория	1 квалификационная категория
6. Электронный адрес, контактный телефон.	<u>Popovd732@gmail.com</u> +7 9530416549
IV. Сведения о программе	
1. Объем и срок освоения	2 года
2. Форма обучения	очная
3. Возраст обучающихся	8 – 17 лет
4 Подвид программы	Разноуровневая .
5. Уровень программы	<i>Для разноуровневых:</i> базовый, стартовый
6. Тип программы	модифицированная

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи программы	7
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	8
	Учебный план	8
	Календарно – тематический план	9
	Содержание программы	21
	1.4. Планируемые результаты	24
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	26
	2.1. Календарный учебный график	26
	2.2. Условия реализации программы	26
	2.3. Формы аттестации	27
	2.4. Оценочные материалы	28
	2.5. Методическое обеспечение	28
	2.6. Список литературы	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный Теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Настольному теннису» является модифицированной, разработана на основе изучения программ данного направления и составлена, в частности, Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баландина Андрея Анатольевича»

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, способностей и особенностей детей.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности

организма.

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

Адресат программы: дети 8-17 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 2 года; подготовка строится поэтапно:

- Спортивно-оздоровительный группа (1 год)
- Группа начальной подготовки (1 год)

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 16 человек.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 108 дня.

Продолжительность занятий: 2 часа (1 академический час – 45 минут) с 15-минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Настоящая программа отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является «разноуровневость».

Данная программа содержит признаки разноуровневой программы:

1. Организован и обеспечен доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;

2. Программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.

Разноуровневость данной программы выражается содержанием в ней

учебного материала разного типа уровня сложности, фонда оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Данной программой предусмотрено получение обучающимися первоначальных знаний в области гигиены, врачебного контроля, физической культуры, технической и тактической подготовкой, а также в области проведения и участия в соревновании. Данная программа знакомит обучающихся с базовыми понятиями дисциплина, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические элементы, такие как: удар – толчек, подставка, подрезка, накат, подача. С тактическими элементами: двухходовка, трехходовка.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. На базовом уровне данной программой предусмотрено освоение специализированных знаний в области физической, технической, а также тактической подготовке, расширение информированности в области игровых видов спорта.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Входная диагностика является инструментом, с помощью которого определяется готовность ребёнка к освоению уровня содержания программы, в соответствии с которым подбираются формы и методы работы на занятии.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально - групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие, тестирование.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, тестирование.

1.2. Цель программы

Цель- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через

получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы: в процессе работы решаются следующие задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план первого года обучения

№	Разделы подготовки	Год обучения			
		1 год			
		теория	практика	Формы аттестации/ контроля	всего
1.	Вводное занятие	2	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	10	55	Контр. нормативы	65
3.	Специальная физическая подготовка	8	37	Контр. нормативы	45
4.	Технико-тактическая подготовка	7	24	Контр. нормативы	31
5.	Психологическая подготовка	1	-	-	1
6.	Судейская практика	-	-	-	-
7.	Соревнования*	С о г л а с н о к а л е н д а р н о м у п л а н у			
	ВСЕГО	28	116	-	144

Учебный план второго года обучения

№	Разделы подготовки	Год обучения			
		2 год			
		теория	практика	Формы аттестации/ контроля	всего
1.	Вводное занятие	2	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	10	80	Контр. нормативы	90
3.	Специальная физическая подготовка	7	63	Контр. нормативы	70
4.	Технико-тактическая подготовка	7	48	Контр. нормативы	55
5.	Психологическая подготовка	1	-	-	1
6.	Судейская практика	-	-	-	-
7.	Соревнования*	С о г л а с н о к а л е н д а р н о м у п л а н у			
	ВСЕГО	25	191	-	216

Календарно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Вводное занятие. Изучение правил техники безопасности.	2	-	Фронтальная	Текущая
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение инвентаря.	2	-	Фронтальная	Текущая
3	Стол, ракетка, мяч.	1	1	Фронтальная	Текущая
4	Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	1	1	Фронтальная	Текущая
5					
6	ОФП Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
7					
8	ОФП Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
9					
10	ОФП Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	-	2	Фронтальная	Текущая
11					

12	ОФП	1	1	Фронтальная	Текущая
13	Изучение приема «удар, толчек».				
14	ОФП	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
15	Совершенствование технического приёма «удар, толчек» в игре.				
16	Занятие с применением изучаемым приёмом «удар, толчек».	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
17					
18	ОФП	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
19	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.				
20	Изучение элемента «накат справа».	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
21					
22	Изучение элементов «накат слева» .	1	1	Фронтальная	Текущая
23					
24	Совершенствование приёмов «наката справа, слева» в игре.	-	2	Фронтальная	Текущая
25	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
26					
27	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
28					

29	Тактика игры по средствам ведения игры.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
30	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая
31	Учебные игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая
32	ОФП Игра накатами справа по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая
33	Актуальность настольного тенниса.				
34	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
35	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	-	2	Фронтальная	Текущая
36	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	1	Фронтальная	Текущая
37	СФП Игры с мячом.			Фронтальная	Текущая
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.	-	2	Фронтальная	Текущая
39					
40	Изучение плоскостей вращения мяча.	-	2	Групповая	Текущая
41	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая
42	Учебные игры.			Групповая	Текущая
43	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре,	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая

	техника подач.				
44	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
45					
46	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1	1	Фронтальная	Текущая
47					
48	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
49	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
50					
51	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	1	Фронтальная	Текущая
52	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая
53					
54	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	-	2		
55					
56	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	-	2	Фронтальная	Текущая
57					
58	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая

59	Учебные игры.	-	2	Групповая	Текущая
60	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	1	Фронтальная	Текущая
61					
62	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1	1	Фронтальная	Текущая
63	Изучение приема "подрезка" справа, слева.	1	1	Фронтальная	Текущая
64					
65	Совершенствование приема «подрезка» справа, слева.	1	1	Фронтальная	Текущая
66					
67	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	1	Фронтальная	Текущая
68	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	-	2	Фронтальная	Текущая
69	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	-	2	Фронтальная	Текущая
70					
71	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая
72	Учебные игры.	-	2	Групповая	Текущая
73	ОФП Игра накатами по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая
74					

75	ОФП Игра подрезками по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая
76	Итоговое занятие. Соревнование между группами.	-	2	Групповая	Текущая
28			116	144	

Календарно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теоретическая часть	Практическая часть			
1	Вводное занятие. Изучение правил техники безопасности.	1	1	Фронтальная	Текущая	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение, повторение плоскостей вращения мяча.	1	1	Фронтальная	Текущая	
3	Техника и тактика игры.	1	1	Фронтальная	Текущая	
4	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	1	Фронтальная	Текущая	
5						
6	ОФП Совершенствование изученных элементов в игре.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
7						
8	ОФП Совершенствование изученных элементов в игре.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
9						
10	ОФП Совершенствование изученных элементов в игре.	-	2	Фронтальная	Текущая	
11						
12	ОФП Изучение элемента «топ-спин».	1	1	Фронтальная	Текущая	
13						

14	ОФП Изучение элементов «топ-спин» с право, лево.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
15						
16	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
17						
18	ОФП Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
19						
20	Изучение технического приёма «свеча» в игре.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
21						
22	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	1	Фронтальная	Текущая	
23						
24	Совершенствование приёмов «топ- спина» в игре.	-	2	Фронтальная	Текущая	
25	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
26						
27	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
28						
29	Тактика игры по средствам ведения игры.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
30	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
31	Учебные игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
32	ОФП Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1	1	Фронтальная	Текущая	
33						
34	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
35	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
36	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	1	Фронтальная	Текущая	

37	СФП Игры с мячом.			Фронтальная	Текущая	
38	Учебная игра с ранее изученными элементами.	-	2	Фронтальная	Текущая	
39						
40	Соревнование в подгруппах.	-	2	Групповая	Текущая	
41	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
42	Учебные игры.			Групповая	Текущая	
43	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
44	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
45						
46	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1	1	Фронтальная	Текущая	
47						
48	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
49	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
50						
51	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	1	Фронтальная	Текущая	
52	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	0.5	1.5	Фронтальная	Текущая	
53						
54	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	-	2			
55						
56	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	-	2	Фронтальная	Текущая	
57						
58	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
59	Учебные игры.	-	2	Групповая	Текущая	

60	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	1	Фронтальная	Текущая	
61						
62	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1	1	Фронтальная	Текущая	
63	Удар "подрезка". Учебная игра.	1	1	Фронтальная	Текущая	
64						
65	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	1	Фронтальная	Текущая	
66						
67	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	1	1	Фронтальная	Текущая	
68	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	-	2	Фронтальная	Текущая	
69	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	-	2	Фронтальная	Текущая	
70						
71	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
72	Учебные игры.	-	2	Групповая	Текущая	
73	ОФП Игра накатами по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая	
74						
75	ОФП Игра подрезками по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая	
76	ОФП Игра топ – спинами по диагонали.	1	1	Фронтальная	Текущая	
77						
78	Тактика игры по средствам ведения игры.	1	1	Фронтальная	Текущая	
79						
80	Тактика игры по средствам ведения игры.	1	1	Фронтальная	Текущая	
81	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
82	Учебные игры.	-	2	Групповая	Текущая	

83	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	-	2	Фронтальная	Текущая	
84						
85	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
86	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
87	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
88	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
89	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
90	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
91	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
92	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
93	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
94	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
95	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
96	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
97	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
98	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
99	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
100	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
101	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
102	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
103	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
104	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	

105	Учебные игры. Совершенствование качество элементов игры.	-	2	Групповая	Текущая	
106	Учебные игры. Тактика игры.	0.5	1.5	Групповая	Текущая	
107	СФП Игры у стола.	-	2	Фронтальная	Текущая	
108	Итоговое занятие. Соревнование между группами.	-	2	Групповая	Текущая	
25			191	216		

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка (65 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола

(3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка (45 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры (20 часа)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру

подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры (11 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка (90 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи

и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная подготовка (70 часов)

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры. (35 часа)

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов

«треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ- спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статического положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола.

Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации

«восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

Тема 5. Основы тактики игры (20 часов)

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами
Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

1.5. Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; – приобретут навыки соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы: с 01 июня по 31 августа,						

2.2. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	4
5	Тренажер (резиновый бинт)	1
6	Тренажер «мячик»	1
7	Тренажер «возвратная доска»	1
8	Сетка для настольного тенниса	4
9	Скакалка обычная	3
11	Утяжеленная ракетка	1
12	Корзины для мячей	1
13	Мячи для настольного тенниса	120
14	Координационная лестница	1

Кадровое обеспечение - программу реализует тренер преподаватель.

2.3. Формы аттестации:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри секции, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4. Оценочные материалы: Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

При успешном освоении программы – первого этапа обучения

ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами;(подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч.). Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

При успешном освоении программы – второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре. совершенствуются двигательные умения и навыки. Владуют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских соревнованиях. развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Методические пособия

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе. (Приложение Б) Методические рекомендации по выполнения тестовых заданий в настольном теннисе. (Приложение В). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение Г).

2.6. Список литературы

а) Законы, подзаконные и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" // Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
6. Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

б) Литература использованная педагогом при составлении программы

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт, -2012г.
2. В.В Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги. ;, Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета. изд, М.; Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. 2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.; изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд, Москва.

2017г.

8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований.Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

в) Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,- М.,ФиС,2005г.

з) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL<http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ТЕННИСИСТОВ

N	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки				мальчики			
			1 год	2 год	3 год	4-5 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3- 5,3	5,2- 5,0	4,9- 4,8	4,8- 4,7	4,8- 5,0	4,7- 4,6	4,5- 4,6	4,3- 4,4
2	Прыжки в длину с места (см)		160- 170	170- 180	180- 190	190- 200	190- 200	210- 220	220- 230	230- 240
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	44- 45	27	36	41	50- 55
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18- 21	22- 24	25- 27	28- 30	25- 27	28- 30	31-33	34- 36
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через	30 секунд	30- 34	35- 39	40- 44	45- 48	-	-	-	-
		1 минута	-	-	-	-	85- 93	94-	103- 111	110- 120

гимнастическую скамейку (раз)							102		
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	-----	--	--

По технической подготовке

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60	70-80
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35
4	Накат справа и слева в один уголстола	Серия	15-18	20-25	27-33	35-45
5	Подрезка справа ислева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин
6	Подача справа ислева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
8	Подача справа(слева) сбоковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8попаданий	9 попаданий

9	Подача справа(слева) собманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8попаданий	9 попаданий
1 0	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз

1 1	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз
1 2	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз	10-12 раз
1 3	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз	10-12 раз

Примечание.

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.
- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.
- Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки.

К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

7. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх - в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

8. И. п. - то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

9. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

10. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

11. И. п. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

12. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

13. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

14. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

15. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

16. Бег и ходьба.

17. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

18. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;

- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

Многочисленные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.
- Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

4. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.
7. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

5. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно

скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

6. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш»

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла – ниже среднего;

от 5-7 баллов – средний уровень;

от 8 - 9 баллов – выше среднего;

10 баллов и больше – высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.
6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.
7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.
8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.
9. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокогостар

