

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального
района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.23 г.

Утверждаю
/ Директор ЦРТДиЮ
/ Керн И.Ю
Приказ № 84 от 08.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Настольный теннис"
объединения «Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень
Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Актуальность.

В последние годы в России резко возросло число детей и подростков с различными формами хронических заболеваний. В Хабаровском крае проблема здоровья подрастающего поколения стоит наиболее жестко. По статистике более 75 % детей в нашем Верхнебуреинском районе рождаются с патологиями и их нельзя назвать здоровыми. В связи с этим возникла необходимость в разработке программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» с целью укрепления здоровья детей и подростков посредством занятий настольным теннисом.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса, имеет физкультурно-спортивную направленность и является основным документом при организации и проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий.

Целесообразность.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты реакции, координации движений, а также формированию личностных качеств: коммуникабельности, в целеустремленности и воли к победе, чувства товарищества и ответственности за свои действия и поступки.

Программа является авторской. За основу взят материал программы «Настольный теннис» (автор В. Н. Буянов 2009 год). Программа творчески переработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся: сокращен срок обучения с 12 до 4 лет с учетом учебной нагрузки не более 9 часов в неделю, упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке, отведены часы на теоретические занятия по пропаганде здорового, безопасного образа жизни и воспитательную работу. В процессе теоретических и практических занятий, обучающиеся получают знания и навыки, необходимые при организации и проведении соревнований по настольному теннису.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Новизна.

С целью выявления самых активных и талантливых обучающихся и повышения их самооценки, разработано Положение «О конкурсе на лучшего обучающегося (спортсмена) года». На его основании, на протяжении всего учебного года, ведется «Рейтинговая таблица», в которую вносятся результаты: посещаемость, участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах, спортивных праздниках и все спортивные достижения обучающегося. На основании таблицы в конце года «лучший обучающийся» награждается грамотой, медалью или кубком.

Программа имеет базовый уровень и ориентирована на формирование у обучающихся основных знаний, умений и навыков игры в настольный теннис. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовыми основами техники, тактики и судейства игры - настольный теннис.

Программный материал предусмотрен для детей и подростков имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей в возрасте от 10 до 18 лет, которые успешно освоили программу стартового уровня. Число обучающихся в группе 10 - 17 человек.

Основной показатель работы объединения «Настольный теннис» – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, предложенные в программе В.Н. Буянова. По итогам протокола итоговой аттестации (Приложение 1) обучающиеся, успешно сдавшие нормативы ОФП, СФП и технико-тактической подготовки, переводятся на следующий год обучения.

Объем программы и режим работы

Период	Этап подготовки	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	2 учебных часа	3	6	36	216
2 год обучения	Начальной подготовки	3 учебных часа	3	9	36	324
3 год обучения	Учебно-тренировочный	3 учебных часа	3	9	36	324
Итого по программе						864

В летний период (июнь, июль) обучающиеся занимаются по программе «Вечерний стадион».

Общая направленность подготовки юных теннисистов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще-подготовительных упражнений к наиболее специализированным для теннисистов;

–увеличение собственного соревновательного опыта в процессе подготовки;
 –постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
 –повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Цель программы: развитие личности обучающегося и его физических способностей посредством занятий настольным теннисом.

Основные задачи:

- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формировать систему знаний о физической культуре, здоровом и безопасном образе жизни;
- обучать техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- развивать основные физические качества, необходимые теннисисту: выносливость, ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений;
- воспитывать волевою, инициативную, трудолюбивую и дисциплинированную личность.

**2. Учебный план
 1 год обучения
 спортивно-оздоровительный этап**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ.	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	7	6	1	
2.1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.	1	1	-	
2.2	Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.	2	2	-	Зачет
2.3	Личная гигиена. Режим дня. Гигиена мест занятий.	1	1	-	Беседа
2.4.	Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек.	3	2	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	53	8	45	
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-	Зачет
3.2.	Строевые упражнения: посторонние и перестроения. Повороты направо и налево.	11	2	9	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	13	1	12	
3.3.	Упражнения с предметами.	10	1	9	
3.4.	Акробатические упражнения	10	2	8	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	
4.	Спортивные игры	25	6	19	
5.	Подвижные игры	20	4	16	Проведение подв. игр
6.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	
7.	Основы техники и тактики игры	44	8	36	
7.1.	Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры.	14	4	10	Зачет
7.2.	Виды и разновидности ударов	8	2	6	

7.3.	Практические занятия. Учебные игры	22	2	20	Зачет
8.	Соревнования (учебные, среди обучающихся секций и объединений, спортивные праздники эстафеты и т.п.)	17	2	15	участие
9.	Воспитательные мероприятия	14	3	11	
10.	Входной контроль. Контрольные нормативы	4	-	4	Зачет
	Всего часов	216	40	176	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 2 ч.

Знакомство с группой; правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности

2. Основы теоретических знаний – 7 ч.

2.1. Краткий обзор развития игры настольный теннис в России и за рубежом (появление игры в стране, ее распространение). Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

2.2. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры. Особенности современной игры. Техника и тактика игры в настольный теннис.

2.3. Личная гигиена. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

2.4. Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек (основные правила здорового образа жизни: режим дня, питание, отказ от вредных привычек, закаливание, занятия физической культурой и двигательная активность).

3. Общая физическая подготовка – 53 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Тесты ОФП - входной контроль (Приложение № 1).

3.2. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты направо и налево (сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два»).

Построения в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. Выполнение команды «Равняйся» и «Смирно», «Вольно». Построение в колонну по одному, в шеренгу, парами, в круг - взявшись за руки.

3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов (Приложение № 5). Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении). Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

3.4. Упражнения с предметами (Приложения № 6-8). Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку, прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями (1-2 кг), резиновыми амортизаторами, скакалками, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат).

3.5. Акробатические упражнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировки и перекаты в различных положениях.

3.6. Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по ТБ, предупреждение травматизма. Бег: 20,30,60 м. на время, повторный бег на отрезках по 20 – 30 метров. Бег с горизонтальными и

вертикальными препятствиями (набивные мячи – количество препятствий от 4 до 10). Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.

4. Спортивные игры - 25 ч.

Правила проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч, футбол, регби, волейбол, бадминтон и др. (правила игры и основные технические приемы в нападении и защите; индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении).

5. Подвижные игры на внимание, координацию движения и ловкость- 20 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка». Игры с лазанием: «Ловля обезьян». «Ловцы!». «Пожарные на учении». «Раз, два, три — беги!» Игры с метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч». «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с теннисным мячом. Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом). (Приложение 13).

6. Специальная физическая подготовка – 30 ч.

Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. «Челночный» бег (по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2 кг) в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий, прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Имитационные удары теннисной ракеткой по одновесному мячу справа и слева. Имитация ударов с ракеткой у зеркала слева и справа в быстром темпе. Жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

7. Основы техники и тактики игры – 44 ч.

7.1. Исходные положения (стойки) теннисиста: а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя. Способы передвижений: а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка, позиция и перемещения.

7.2. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Классическая подача в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Значение начальной расстановки игроков.

7.3. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Двусторонние учебные игры на теннисном столе.

8. Соревнования – 17 ч. (учебные, среди обучающихся спортивных секций и объединений, спортивные праздники и эстафеты).

9. Воспитательные мероприятия – 14 ч. (торжественный прием в спортивное объединение, конкурсы, спортивные викторины и праздники, экскурсии, однодневные походы).

10. Входной контроль. Контрольные нормативы - 4 ч. (Приложение № 1, 2)

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся:

будут знать:

- о развитии настольного тенниса в России, об участии российских спортсменов в соревнованиях;
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной форме, режиме дня и естественных факторах закаливания;
- правила здорового и безопасного образа жизни;
- правила игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- применять способы игры: основные стойки, подачи и технику перемещений;
- играть на столе свободной игрой.

Разовьют следующие качества:

- ловкость, координация движения, внимание;
- целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.

**Учебный план
2 год обучения
этап начальной подготовки**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	8	6	2	
2.1.	Правила игры. Судейство соревнований.	2	1	1	Зачет
2.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		
2.3.	Гигиена и режим дня спортсмена	1	1		Беседа
2.4.	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о травмах их профилактика на занятиях настольным теннисом.	2	1	1	Беседа
2.5.	Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм. Профилактика вредных привычек. Профилактика вредных привычек.	2	2		Беседа
3.	Общая физическая подготовка	65	6	59	
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-	Зачет
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	24	1	23	Зачет
3.3.	Упражнения с предметами.	20	1	19	
3.4.	Акробатические упражнения	6	1	5	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	
3.6.	Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.	6	1	5	
4.	Спортивные и подвижные игры	40	3	37	Проведение игр
5.	Специальная физическая подготовка	50	5	45	
5.1.	Бег с изменением скорости и направления; ускорения.	10	1	9	

5.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча	20	1	19	
5.3.	Специальные упражнения теннисиста	20	3	17	Зачет
6.	Основы техники и тактики игры	113	15	98	
6.1.	Разминка. Цели, задачи, общая и специальная её часть.	10	2	8	Зачет
6.2.	Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений	16	1	15	
6.3.	Техника защиты и нападения. Техники передвижения Техники подачи. Игра в нападении.	20	2	18	
6.4.	Комплекс имитационных упражнений. Специальные упражнения: имитация ударов слева и справа и перемещений. Техника «Наката» справа и слева. Подача «двойник».	20	2	18	Зачет
6.5.	Совершенствование подач различной длины и направлений. Способы приема мяча. Удары по мячу: «толчок», «подставка».	10	3	7	
6.6.	Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним и двумя мячами.	37	5	32	
7.	Соревнования	20	4	16	участие
8.	Воспитательные мероприятия	22	6	16	
9.	Контрольные нормативы	4	-	4	Зачет
	Всего часов	324	46	278	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 2 ч.

Правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности. Предупреждение травматизма и 1 медицинская помощь при спортивных травмах.

2. Основы теоретических знаний – 8 ч.

2.1. Правила игры в настольный теннис. Судейство соревнований.

2.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

2.3. Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

2.4. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

2.5. Вредные привычки и их влияние на подрастающий организм. Профилактика вредных привычек.

3. Общая физическая подготовка – 65 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе – 1 года обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов (Приложение № 5, 10). Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, рук и ног.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

3.3. Упражнения с предметами (Приложения № 6-8). Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (до 3 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалками; на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3.4. Акробатические упражнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

3.5. Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по ТБ, предупреждение травматизма. Бег: 30,60, 100 метров, повторный бег на отрезках по 30 – 40 метров. Эстафетный бег с этапами до – 60 м. Бег или кросс по пересеченной местности 500 – 1500 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность и на дальность отскока.

3.6. Упражнения на расслабление. Правила дыхания при выполнении упражнений. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

4. Спортивные и подвижные игры - 40 ч.

Правила проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. (основные приемы техники игры в нападении и защите; индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Гонка по кругу», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Тоннель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень», «День и ночь», «Вызов номеров», «Падающая палка», «Городки». Подвижные игры на внимание, координацию движения и ловкость.

5. Специальная физическая подготовка – 50 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группе 1 года обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

5.1. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекутом. «Челночный» бег. Бег приставными шагами, по сигналу с выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощением. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами).

5.2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, и приема мяча (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с набивным мячом. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с.

5.3. Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Эстафетный бег с ведением мяча ударами

ракеткой вверх. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Комплекс упражнений круговой тренировки (Приложение № 10).

6. Основы техники и тактики игры – 113 ч.

6.1. Разминка. Цели, задачи, общая и специальная её часть (Приложение 11).

6.2. Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений. Специальные упражнения, направленные на отработку технических приёмов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажёрах.

6.3. Техника защиты и нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса основного центра тяжести (ОЦТ); с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги: одношажный, приставной, скрестный. Прыжки: с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки: с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

6.4. Комплекс имитационных упражнений. Накаты справа и слева: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины; накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла, поочерёдные накаты справа и слева из середины стола; поочерёдные накаты справа и слева из левого угла стола.

Техника «Наката». Накат Открытой Ракеткой (справа). Накат Закрытой Ракеткой (слева).

Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом.

Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ- спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Совершенствование техники ударов и принятия подач. Классическая подача в настольном теннисе. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Техника и тактика парных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Техника подачи «двойник».

Специальные упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с. За 1 мин. имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка». Игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

6.5. Совершенствование подач различной длины и направлений, два способа отбить мяч ракеткой: толчок или подставка.

6.6. Учебные двусторонние игры. Совершенствование изученных приемов игры на практике. Игры (на счет – одним и двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат», то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

7. Соревнования – 20 ч.

Учебные, среди обучающихся объединений, районные соревнования среди обучающихся в учреждениях доп. образования (в своей возрастной группе), спортивные праздники и эстафеты.

8. Воспитательные мероприятия -22 ч. (конкурсы, спортивные викторины, беседы и круглые столы на тему ЗОЖ, экскурсии и двухдневные походы и т.п.)

9. Контрольные нормативы - 4 ч. (Приложение № 2, 3)

Ожидаемые результаты.

К концу 2 года обучения учащиеся:

будут знать:

- о строении и функциях организма человека. Правила распределения своей физической нагрузки;

- о пользе систематических занятий физическими упражнениями в деле укрепления здоровья;
 - правила поведения на занятиях и правила игры в настольный теннис.
- Будут владеть:
- основами техники игры в настольный теннис;
 - способами хвата ракетки, основной стойки теннисиста и выполнять различные перемещения;
 - техникой защиты и нападения и основами судейства игры.
- Разовьют следующие качества:
- координацию движения, быстроту реакции и ловкость;
 - общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - коммуникабельность в результате коллективных действий.

**Учебный план
3 год обучения
учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.	4	2	2	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	22	12	10	
2.1.	Понятие «физическая культура» и её значение.	2	2	-	
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	4	2	2	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, питание.	2	1	1	Зачет
2.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Утомление и переутомление.	2	1	1	Беседа
2.5.	Терминология в настольном теннисе. Правила и судейство соревнований.	6	2	4	Зачет
2.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Профилактика вредных привычек.	2	2	-	Беседа
2.7.	Спортивный массаж и самомассаж. Задачи и его разновидности. Основные приемы самомассажа.	4	2	2	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	48	8	40	
3.1.	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метание.	24	2	22	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	10	2	8	
3.3.	Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.	14	4	10	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	20	3	17	
5.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Проведение игр
6.	Основы техники и тактики игры	128	14	114	
6.1.	Совершенствование навыков самостоятельного выполнения разминки, комплексов имитационных упражнений.	26	2	24	Зачет
6.2.	Техника «Подрезки» открытой и закрытой ракеткой справа и слева.	18	2	16	
6.3.	Основные виды и техника «Вращения	10	2	8	

	мяча».				
6.4.	Совершенствование технических и тактических приемов игры. Организация атаки через сложную подачу и её отражение.	40	4	36	Зачет
6.5.	Учебные двусторонние игры.	34	4	30	
7.	Соревнования и судейская практика.	38	8	30	Участие, судейство
8.	Воспитательная работа	30	20	10	
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Зачет
	Всего часов	324	70	254	

Содержание разделов программы 3 год обучения

1. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 4 ч.

Профилактика травматизма, первая мед. помощь при спортивных травмах.

2. Основы теоретических знаний – 22 ч.

2.1. Понятие «физическая культура» и её значение. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена мест проведения тренировочных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня, питание. Естественные факторы закаливания организма — солнце, воздух, вода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.

2.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

2.5. Правила и судейство игры. Терминология в настольном теннисе. Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление и правильность оформления спортивной документации, расписание игр, информация на соревнованиях.

2.6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2.7. Спортивный массаж и самомассаж. Методика массажа и самомассажа с учетом клинко-физиологических, а не анатомо-топографических принципов. Использование массажа в России как лечебного средства при многих болезнях. Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, классический. 4 основных приема классического массажа (шведский массаж): поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан на основе классического массажа. Задачи массажа следующие его разновидности: 1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой; 2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки); 3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности);

4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления). Основные приемы самомассажа.

3. Общая физическая подготовка – 48 ч.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и на 1-2 годов обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий. Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты реакции, ловкости, координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств.

3.1. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, «челночный бег» и по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (Приложения № 5-8). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа. Ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Броски набивного мяча от груди двумя руками. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: вращения, набивание теннисного мяча лицевой и тыльной стороной ракетки.

3.3. Упражнения на расслабление. Правила дыхания при выполнении упражнений. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

4. Спортивные и подвижные игры - 20 ч.

Правила спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, гандбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и ночь», «Вызов номеров». «Падающая палка», «Лапта». Подвижные игры и эстафеты на внимание, координацию движения и ловкость, выносливость, быстроту реакции.

5. Специальная физическая подготовка – 30 ч.

Совершенствование: изученных упражнений для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств; упражнений для развития специальной выносливости теннисиста; упражнения с утяжеленной ракеткой; имитационные упражнения и эстафеты на развитие ловкости, быстроты реакции. Самостоятельное выполнение специальных упражнений и проведение разминки. Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

6. Основы техники и тактики игры – 128 ч.

6.1. Совершенствование навыков самостоятельного выполнения разминки, комплексов имитационных упражнений, изучаемых на 2-3 годах обучения.

6.2. Подрезка. Подрезка открытой ракеткой (справа) и подрезка закрытой ракеткой (слева). Исходная стойка. Выполнение удара. Типичные ошибки. Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных подач.

6.3. Основные виды вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх.

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

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки» С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа

против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

6.4. Совершенствование технических и тактических приемов игры в настольный теннис. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа, по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;) тренировка тактических вариантов игры: **атака** на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Классический и топ-спин удар справа, зависающий и классический слева. Подача с боковым вращением, индивидуальная, с сильным нижним вращением. Быстрые подачи с верхним вращением и без вращения. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Организация и проведение тренировочных занятий, составление индивидуальных заданий занимающихся по физической и специальной подготовке, организация и доведение соревнований, судейство, ремонт инвентаря, участие в анализе соревновательных игр.

6.5. Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» 3-6 человек в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Игра треугольником.

7. Соревнования – 38 ч.

Соревнования: (учебные, среди обучающихся объединений, районные соревнования и товарищеские встречи, спарринги, спортивные праздники, эстафеты и конкурсы, спортивные викторины и т.п.). **Судейская практика.** Судейство соревнований, оформление спортивной документации, самоанализ работы по организации судейства.

8. Воспитательная работа – 30 ч.

Конкурсы, спортивные викторины, тематические диспуты и беседы, ролевые игры. Оформление тематических стендов и газет. Выходы на природу и многодневные походы. Торжественные проводы выпускников.

9. Контрольные нормативы - 8 ч.

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам (Приложения № 2, 3).

Ожидаемые результаты

К концу 3 года обучения учащиеся:

будут знать:

- правила поведения, техники безопасности и противопожарной безопасности,
- о значении физической культуры и спорта;
- разновидности основных приемов массажа и самомассажа;
- терминологию настольного тенниса и правила судейства учебных игр и соревнований;
- правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста; оформлять спортивную документацию;

- самостоятельно разрабатывать и проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;

Разовьют следующие качества:

- координацию движения, быстроту реакции и ловкость;
- улучшатся показатели физической подготовленности, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям.

Появится потребность в занятиях физической культурой и спортом.

3. Условия реализации программы

Программа «Настольный теннис» не требует больших материальных затрат и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Необходимый для реализации программы спортивный инвентарь описан в разделе «Методическое обеспечение программы». Данная программа не содержит травмоопасных упражнений и больших физических нагрузок, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья обучающихся.

Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, комплексы упражнений, в том числе специальной физической подготовки, тесты специальной и общей физической подготовки (Приложения 2-11).

Методическое обеспечение программы

Кадры	Педагог дополнительного образования
Материально-технические	<p><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• теннисные ракетки и шарики на каждого обучающегося;• теннисные столы и сетки с креплениями для настольного тенниса – 2 комплекта;• перекладина для подтягивания в висе;• скакалки - 6 штук;• секундомер;• гимнастические скамейки и маты – по 4 шт.;• гимнастическая стенка- 2 шт.;• дополнительный инвентарь: гимнастические палки - 12 шт. волейбольная сетка, волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи, обручи – 6 шт., кегли – 6 шт., теннисные мячи – 4 шт., набивные мячи – 2 шт.. <p><u>ТСО</u></p> <ul style="list-style-type: none">• мультимедийное устройство• магнитофон
Наглядные средства обучения	<p><u>I. Теоретические материалы – разработки:</u></p> <p><u>Теоретические материалы по темам программы</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Основы технической, тактической и интегральной подготовки.• История Олимпийских игр.• Массаж и самомассаж (история возникновения, виды, методика выполнения, рекомендации).• Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.• Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний. <p><u>II. Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.

	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений на расслабление. • Карточки-задания – метод круговой тренировки. • Карточки подвижной игр. • «Правила игры в настольный теннис». • Карточки с техникой выполнения самомассажа. • «Правила судейства игры настольный теннис». • Презентации к занятиям по образовательной программе «Настольный теннис»: «Тактика игры». «История игры настольный теннис». <p>Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье». «Дни воинской славы России». «Формула здоровья». «Дыхательная гимнастика».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Презентации к занятиям по теме «Медиабезопасность» «Твое здоровье»: «Интернет-зависимость как феномен. Профилактика интернет зависимости», «Влияние компьютерной зависимости на организм подростка», «Реклама – польза или вред». <p>Видеофильмы: 14. «Пиротехника». 15. «Правила дорожного движения». 16. «ПМП при кровотечениях». 17. ПДД.</p> <p style="text-align: center;"><u>Методический материал:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Настольный теннис» (в помощь начинающим педагогам и тренерам): история развития, старые и новые правила игры, оборудование, техника основных ударов, применяемых в настольном теннисе). 2. Методика обучения игре настольный теннис (структура и содержание занятия, методы обучения отдельным элементам игры, 8 уроков обучения элементам игры).
Помещение	спортивный зал и зал ЛФК ЦРТДиЮ.

4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей и подростков – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость) аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- помощь в подготовке и судействе спортивных соревнований и эстафет, проводимых для младших обучающихся;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников, спортивных викторин и конкурсов;

- экскурсии, походы;
- тематические диспуты и беседы;
- вечера отдыха и праздничные чаепития;
- оформление стендов и газет.

5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе, определить и исправить ошибки при выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
7. Участвовать в судействе учебных игр в качестве секретаря или судьи.

Календарный учебный график 1 год обучения

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Краткий обзор развития настольного тенниса.					+								+					+
Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.		+																
Личная гигиена. Режим дня. Гигиена мест занятий.									+	+								
Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений утренней гимнастики.	+																	
Строевые упражнения: посторонние и перестроения. Повороты направо и налево.					+	+	+		+	+							+	+
Общеразвивающие упражнения без предметов.											+	+		+	+	+		+
Спортивные и подвижные игры			+	+							+				+	+	+	+
Специальная физическая подготовка										+	+	+		+	+	+	+	
Основы техники и тактики игры Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Учебные игры.				+		+	+	+					+	+	+	+	+	

способов держания ракетки, передвижений. Учебные игры на счет одним мячом.																			
Соревнования (учебные, среди обучающихся секций и объединений, спортивные праздники эстафеты и т.п.)								+											
Воспитательные мероприятия	+									+			+						
Контрольные нормативы									+										

Номер занятия Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	январь							февраль										
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности. 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила здорового и безопасного образа жизни						+	+										+	+
Общая физическая подготовка.																		
Общеразвивающие упражнения без предметов.	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+		
Общеразвивающие упражнения с предметами.		+	+	+				+	+	+								
Строевые упражнения: повороты и перестроения.											+	+		+	+			
Акробатические упражнения			+	+							+	+						
Спортивные и подвижные игры													+	+	+	+		
Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка	+	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+
Основы техники и тактики игры. Совершенствование способов держания ракетки, передвижений. Учебные игры на счет одним мячом	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+

Номер занятия Название разделов программы	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	март												апрель					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила игры и судейство соревнований.						+	+											
Общая физическая подготовка.													+	+				
Общеразвивающие упражнения без предметов.	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+					
Общеразвивающие упражнения с предметами.	+																	
Строевые упражнения: повороты и перестроения.									+	+				+	+	+	+	+
Акробатические упражнения											+	+						
Спортивные и подвижные игры			+	+				+	+		+						+	+
Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка													+	+	+	+		
Основы техники и тактики игры. Совершенствование способов держания ракетки, передвижений. Учебные игры на	+	+	+	+		+		+		+	+		+	+	+			

Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки теннисиста и перемещений	+	+	+	+	+														
Совершенствование техники защиты и нападения. Совершенствование спец. имитационных упражнений.					+	+	+	+											
Закрепление техники «Наката» справа и слева.	+	+	+	+															
Совершенствование подачи различной длины и направлений. Закрепление способов приема мяча.		+	+	+	+												+	+	+
Удары по мячу: «толчок», «подставка».					+	+	+	+											
Учебные двусторонние игры. Игры на счет – одним и двумя мячами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+	+
Учебные соревнования															+	+			
Воспитательные мероприятия												+							
Контрольные нормативы											+	+							

Номер уроков Название разделов	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
	январь							февраль											
Дата																			
Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма.	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
Основы теоретических знаний Правила игры (судейство).				+	+	+													
Контроль и самоконтроль за физ. нагрузкой, профилактика травматизма.				+	+														
Гигиена и режим дня спортсмена									+	+									
Профилактика вредных привычек.																+	+		
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов.	+	+	+	+			+	+	+				+					+	
Упражнения с предметами.										+	+	+	+						
Упражнения дыхательной гимнастики.													+	+	+				
Спортивные и подвижные игры	+	+					+	+	+	+	+	+			+			+	
Специальная физическая подготовка Специальные упражнения теннисиста.				+	+		+	+											
Основы техники и тактики игры Совершенствование стойки теннисиста и техники перемещений.	+	+	+	+															
Техника защиты и нападения Закрепление техники «Наката» справа и слева, подачи «Двойник».								+	+	+	+	+	+	+					

Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов.	+	+	+	+	+	+		+	+	+							+	+		
Легкоатлетические упражнения.													+	+						
Упражнения на расслабление.													+	+						
Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	+	+	+														+	+		
Специальная физическая подготовка. Бег с изменением скорости и направления; ускорения. Специальные упражнения теннисиста.				+	+	+	+													
Техника защиты и нападения. Совершенствование техники подачи и приемов мяча изученными способами. «Наката» справа и слева.	+	+	+	+	+	+	+													
Совершенствование ударов «толчок», «подставка».			+	+	+	+	+													
Учебные двусторонние игры на счет – одним и двумя мячами. Судейство.	+	+	+	+	+	+	+				+	+								
Соревнования											+	+								
Воспитательные мероприятия (выход на природу, чаепития, конкурсы).																	+			+
Контрольные нормативы																			+	+

3 год обучения

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	сентябрь												октябрь						
Дата																			
Правила техники безопасности и противопожарной безопасности.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Понятие «физическая культура» и её значение.			+	+															
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.									+	+									
Общая физическая подготовка Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метание.					+	+	+												
Общеразвивающие упражнения без предметов		+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+			
Спортивные и подвижные игры		+													+			+	+
Специальная физическая подготовка								+	+	+	+	+							
Техника и тактика игры Совершенствование навыков самостоятельного выполнения разминки, комплексов имитационных упражнений.			+	+	+	+								+	+		+		
Техника «Подрезки» открытой и закрытой ракеткой справа и слева.												+	+				+	+	+
Основные виды и техника «Вращения мяча».												+	+	+		+	+	+	

Список литературы и Интернет-источники

Литература для педагога

1. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).
2. Буянов В.Н. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ 2009 г. – 20 с..
3. Богущас В.Н. Обучение и тренировка в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛПИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.
4. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.
5. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989., №5. – С.23-26.
6. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
7. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=RVyGceTaDK4> - Уроки настольного тенниса А. Власова для начинающих.
- 9.

Литература для обучающихся и родителей

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989 – 73с. Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№ 2. – С.32-33.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении итогового контроля обучающихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Настольный теннис» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итогового контроля:

Выявление уровня развития физических качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Настольный теннис».

Задачи итогового контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области здорового образа жизни и направления «Настольный теннис»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в настольный теннис;
- выявление степени сформированности основных физических качеств, необходимых теннисисту.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль - май.

Форма проведения: контрольные нормативы.

3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений;
- умение соблюдать правила поведения, технику безопасности, правила противопожарной безопасности и личную гигиену;
- уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки (Приложение № 2-4);

1. Оценка оформления и анализ результатов итоговой диагностики.

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующую ступень обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Настольный теннис» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

1. количество обучающихся в %:
 - полностью освоивших программу;
 - освоивших программу в необходимой степени;
 - не освоивших программу.
2. количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:
 - причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
 - необходимость коррекции программы;

Протокол результатов
итогового контроля объединения «Настольный теннис»

Название объединения
Фамилия, имя, отчество педагога
№ группы
Форма проведения
Форма оценки результатов
Члены комиссии
Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма диагностики	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.				

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

**Контрольно – переводные нормативы
по общей физической подготовке (ОФП)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивно- оздоровительная группа		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			
		1 год		2 год		3 год			
		11-13 лет		13-лет		14 лет		15-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1.	Челночный бег.4х9 сек.	10,0 -«-	10,5 -«-	9,8 -«-	10,4 -«-	9,5 - «	10,2-«-	8,7 - « -	10,0 -«-
2.	Прыжок в длину с места, см. ю/дев.	180 -«-	160 -«-	190 -« -	170 -«-	195 -« -	175 -«-	210 - «	180-«-
3.	Прыжки через скакалку. За 1 мин. Мал.\дев.	20	30	30	50	40	60	60	100
4.	Подтягивание. Дев. на низкой перекладине, юн-высокой	6 -«-	15 -«-	8 - « -	20 - «-	10 - «	20-«-	12-«-	25 -« -
5.	Поднимание туловища из пол. Лежа. Раз за 1 мин.	30 -«-	30 -«-	35 - «	35 -«-	40 - «	40 - «-	50 - «	40 - «-
6.	Наклон вперед из положения сидя. См +	2,0 -«-	8 -«-	4,5 - « -	10,0 -«-	8,0-«-	10,0 - «-	10,0 - «	20,0 - «-
7.	Бег 30 м, с	4,3 -«-	4,8 - « -	4,5 - « -	5,1 -«-	4,6 - « -	5,0 - « -	3,7 - « -	4,6 - « -

Технико-тактические контрольные нормативы

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп					
		Группа 1-го года		Группа 2-го года		Группа 3-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	10	10	20	20	30	30
2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	4	4	10	10	20	20
3	Игра ударами «накат» справа и с лева по диагонали стола – 1-я серия	----	----	5	5	10	10
4	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	----	----	1 мин	1 мин	2-3 мин	2-3 мин
5	Подача справа и с лева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	----	----	2	2	6	6
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	----	----	10	10	15	25

Комплекс гимнастических упражнений без предметов



1-е упражнение.

И. п. — о. с, 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки вверх, смотреть на руки; 3—4 — и. п. Повторить 4—5 раз.

2-е упражнение

И. п. — о. с, руки на поясе; 1—2 — присесть; 3—4—и. п. Повторить 10—12 раз.

3-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь; 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра книзу, левая рука вдоль туловища кверху; 2-й. п.; 3—4 то же в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

4-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 — поворот туловища направо, руки в стороны ладонями кверху; 2-й. п., 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

5-е упражнение

И. п. — сед, руки в стороны; 1 — согнуть ноги, захватив руками голень; 2 — и. п. Повторить 10—12 раз.

6-е упражнение

И. п. — стойка на коленях, руки на поясе; 1—2—наклон назад прогнувшись; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

7-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; 1—3 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками пол; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

8-е упражнение

И. п. — упор стоя на коленях; 1—2 — правую назад; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

9-е упражнение

И. п. — узкая стойка ноги врозь, правую руку вверх, левую назад, кисти в кулак. На каждый счет рывком менять положение рук. Повторить 16—20 раз.

10-е упражнение

И. п. — о. с, руки на поясе; 1 — прыжок на месте на левую, правую в Сторону — книзу; 2 — прыжком ноги вместе; 3—4 — то же с другой ноги. Повторить 8—12 раз.



1-е упражнение

И. п. — о. с, палка вертикально в правой руке, хватом за середину; 1 - бросить палку вверх; 2 - поймать палку левой рукой; 3—4 — то же с другой руки.

Старайтесь бросать палку так, чтобы она в полете сохраняла вертикальное положение. Повторить 4—5 раз.

2-е упражнение

И. п. — о. с, палка вертикально на правой ладони; 1—2 -балансируя палкой, присесть и коснуться левой ладонью пола; 3-4 - и. п.

После 4—5 повторений балансировать палкой на левой ладони.

3-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, палка вверх; 1 — круг руками вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямляясь, круг руками влево; 4 — наклон влево. Повторить 6—8 раз.

4-е упражнение

И. п. — сед ноги врозь, палка сверху хватом на ширине плеч; 1 — наклоняясь вперед, положить палку на пол подальше; 2 — упор сидя, ноги врозь; 3 — наклоняясь вперед, взять палку; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

5-е упражнение

И. п. — лежа на животе, руки вверх хватом за нижний конец палки, вертикально стоящей на полу; 1—4 — четыре перехвата руками вверх; 5—8 — и. п. Повторить 6—8 раз.

6-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1 — с поворотом налево согнуть левую; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

7-е упражнение

И. п. — лежа на спине, палка вверху; 1-2 — поднимая ноги и руки вперед, коснуться палкой ног; 3—4 — и. п. Повторить 8-10 раз.

8-е упражнение

И. п. — о. с, палка внизу; 1—2 — палку вверх и выкрут в плечевых суставах; 3—4 — палку вниз — сзади; 5—8 — выкрутом назад и.п. Повторить 6—8 раз.

Постепенно уменьшать ширину хвата.

9-е упражнение

И. п. — о. с, палка вверху; 1 — мах правой вперед, палку вперед до касания ноги; 2-й. п.; 3 — то же с другой ноги. Повторить 6—8 раз.

10-е упражнение

И. п. — о. с, руки на поясе, палка на полу слева; 1 — прыжок влево ноги врозь (левой ногой через палку); 2 — прыжок влево ноги вместе (палка справа); 3 — прыжок вправо ноги врозь (правой ногой через палку); 4 — прыжок. повторить 8—12 раз. Прыжки выполнять на носках, сохраняя правильную осанку. Дышать ритмично.



Приложение 8

Комплекс
упражнений с
теннисным
мячом

1-е упражнение

И. п. — о. с, мяч внизу в правой руке; 1—2 — дугами наружу руки вверх, передать мяч в левую руку; 3—4 — руки вниз, мяч в левой руке. Повторить 4—5 раз.

2-е упражнение

И. п. — о. с, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — бросить мяч вверх; 2 — упор присев; 3 — вставая, поймать мяч двумя руками; 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.

3-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — наклон влево, руки вверх, передать мяч в левую руку;

2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4-е упражнение

И. п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке; 1—2 — опираясь пятками и лопатками, прогнуться, поднимая туловище, и передать за спиной мяч в правую руку; 3—4 — и. п., но мяч в правой руке. Повторить 6—8 раз.

5-е упражнение

И. п. — сед, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — поднимая правую вперед — вверх, передать мяч под ногой в левую руку; 2-й. п., но мяч в левой руке; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 8—12 раз.

6-е упражнение

И. п. — стойка на коленях, ноги слегка врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — поворачивая туловище направо, положить мяч между стопами; 2-й. п.; 3 — поворачивая туловище налево, взять мяч левой рукой; 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.

7-е упражнение

И. п. — о. с, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — бросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони за спиной; 2 — поймать мяч левой рукой; 3—4 — то же с другой руки. Повторить 6—8 раз.

8-е упражнение

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — наклоняясь вперед, положить мяч на пол между ногами; 2 — и. п.; 3 — наклоняясь вперед, взять мяч левой рукой; 4 — и. п.

Повторить 8—10 раз.

9-е упражнение

И. п. — о. с, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 — ударив мячом об пол перед собой, быстро повернуться на 360°; 2 — поймать мяч. Повторить 6—8 раз.

10-е упражнение

И. п. — о. с, руки на поясе, мяч на полу слева возле ног; 1 — прыжком влево перепрыгнуть через

мяч; 2 — прыжок на месте;

3 — прыжком вправо перепрыгнуть через мяч; 4 — прыжок на месте. Повторить 8—10 раз

Приложение № 9

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости



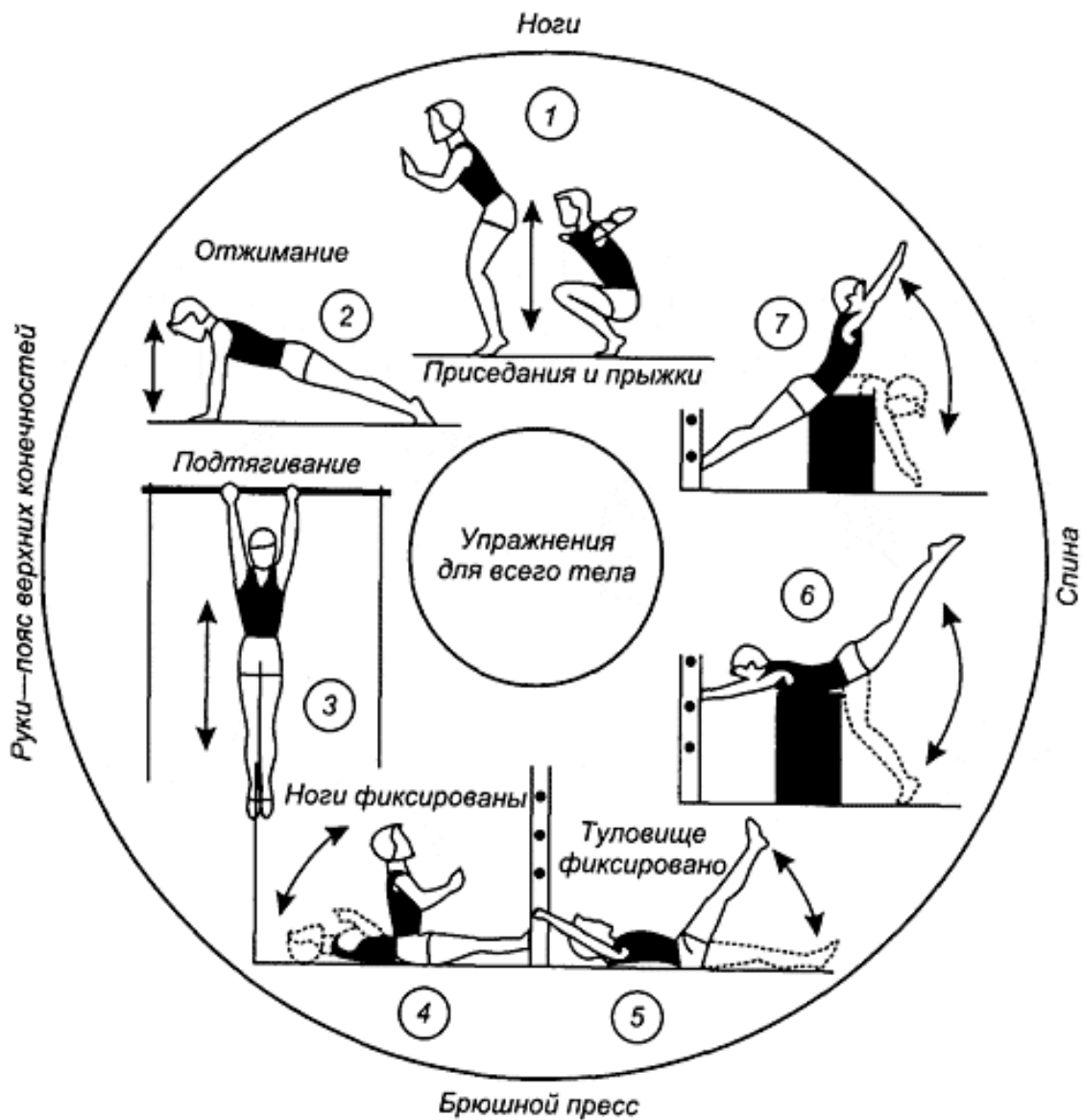
Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища (упражнение для мышц пресс).
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног.
5. Отжимания от опоры.
6. Работа на велотренажёре.
7. Подтягивание в вися лёжа (или поднимание ног на наклонной плоскости).
8. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для пресса)

Приложение № 10

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнения для всего тела: ног, спины, упражнения для брюшного пресса и для «пояса верхних конечностей».



Приложение № 11

РАЗМИНКА ТЕННИСИСТА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения представлены в порядке возрастающей трудности.

1. Разминка- это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности но и предотвратить травматизм. Разминка состоит из

двух частей – общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно – сосудистой системы, вентиляцию лёгких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняются до лёгкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения.

Комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Упражнения в беге

1. Бег «змейкой», обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад лев. ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Для развития быстроты и ловкости

<ul style="list-style-type: none"> • Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления; • выпады из различных положений; • упражнения – прыжки со скакалкой – 1 минута; • бег по ступенькам лестницы; • бег на месте с высоким подниманием бедра и с ускорением; • челночный бег; • переменный бег (30 м – быстро, 30 м – медленно), передвижение боком скачками; • имитация подставки слева и удар справа (30 с – серия, интервал 1 минута, три серии); 	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в стороны (ширина 2.5 м, цикл 30 с, по 5 циклов); • переступание боком (тоже с гимнастической скамейкой) (цикл 20 м за 25с. по 1–3 цикла); • перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2–3 серии); • быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5–1 кг (цикл 20 с, по 8–10 циклов); • быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу. • в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4 раза ´ 30с);
---	---

2. Для развития гибкости

	<ul style="list-style-type: none"> • Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх. • Повороты туловища в наклоне • Наклоны вперед и назад. • Коснуться носков из положения лежа. • Махи руками. • Прогибы туловища назад, стоя у шведской стенки • Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом. • Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе • Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем. • Наклоны туловища в стороны. • Пружинистые приседания в выпады • Выпрыгивания вверх из приседа • Прыжки с поворотами.
--	---

«Быстро возьми, быстро положи». Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

«Перемени предмет». На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается тот, кто прибежал первым. Затем бегут следующие обучающиеся 5—6 детей.

«Ловишки». Назначается водящий — ловишка. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой.

Игры с прыжками. «Не попадись». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Назначается один из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с останавливается игра и считаются проигравшие. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать. Вариант игры. Назначается второй водящий. «Удочка». Дети стоят по кругу. В центре круга — водящий. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Водящий вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Игры с лазанием. «Ловля обезьян». Педагог распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. «Пожарные на учении». На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Педагог делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Педагог отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Игры с метанием и ловлей.

«Кого назвали, тот ловит мяч». Дети ходят или бегают по площадке. Педагог держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Кто самый меткий?». Педагог делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон площадки проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель», но уже с большего расстояния (3,5 м) Не попавшие в

цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

Игры и упражнения с теннисным мячом.

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Вторым способом хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом).

Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.

2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.

3. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.

4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.

Основы техники и тактики игры

Базовая техника. На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основным педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Передвижение. Овладение базовой техникой с работой ног. Научить выполнять и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов. 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; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. **Техника комбинаций.** Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Накат Открытой Ракеткой (справа)

Накат справа – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат Закрытой Ракеткой (слева).

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх – вперед. Последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево –назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо – вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение. Упражнения выполнять не более 20-30 сек. Или 10-15 раз, по 2-3 серии. Во время выполнения упражнений нужно следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения.

Два способа отбить мяч ракеткой.

1. подставляя ракетку (**толок или подставка**). В этом случае невозможно предугадать, как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков. **Толчок.** Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча. Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удастся придать мячу большую скорость и силу. **Подставка.** Подставка тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных

игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча – отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча – несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

Срезка. Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Топ-спин. Назначение этого атакующего приема – придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Топ-спин справа. Для топ-спина характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер. Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо –назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед –влево- вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

Топ-спин слева. Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется. Это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча, еще и боковое. Упражнения выполнять не более 20-30 сек. Или 10-15 раз, по 2-3 серии. Во время выполнения упражнений нужно следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения.

Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подрезка открытой ракеткой (справа). Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад –вверх и затем идет вперед –вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка закрытой ракеткой (слева). Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево –вверх –назад для замаха, происходит сначала вперед –вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом.