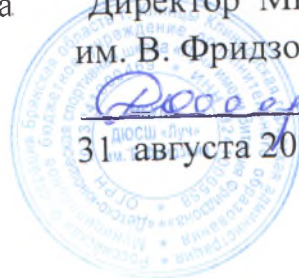


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ»  
ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32

«Согласовано»  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
31 августа 2020 г. Протокол №1

«Утверждаю».

Директор МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона



Доманчук О.А.

31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
стартовый (ознакомительный) уровень**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Возраст занимающихся:** 7-18 лет  
**Программу разработал:**  
заместитель директора по МР Цвирова И.П.  
**Тренер-преподаватель:** Ошеров И.Я.

г. Клинцы  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис. Программа предполагает групповой уровень освоения знаний и формирование различных двигательных навыков, способствует укреплению здоровья, расширению кругозора, формированию межличностных отношений. Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир

ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекорректирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

**Цель:** создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- Изучить необходимые понятия и теоретические сведения о физической культуре и спорте.
- Обучать простейшим организационным навыкам игры в настольный теннис.
- Сформировать базовые умения для занятий настольным теннисом.

2. Воспитательные:

- Воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитать спортивную дисциплину тренировочных занятий, трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями такого вида спорта, как настольный теннис.

**Ожидаемые результаты** выполнения программы:

Решение задач данной программы позволит подготовить высокомотивированных к занятиям настольным теннисом детей, готовых к осознанному выбору вида спорта и даст возможность их зачисления на обучение по предпрофессиональным программам, имея базовые, фундаментальные знания, умения и навыки к занятию настольным теннисом.

**Критериями** успешности прохождения обучающимися данной программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) 7-18 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом, испытывать физическую нагрузку.

#### **Краткая характеристика программы.**

<b>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</b>	<b>Продолжительность обучения по программе</b>	<b>Форма обучения</b>	<b>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</b>
276	1 год	очная	15 /20	6	3	2

**Формой организации образовательного процесса является** - тренировочное занятие.

**Основными методами обучения являются:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Формами подведения итогов** являются: промежуточные контрольные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты.

**Подведение итогов реализации программы** - участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях.

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки юных теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки теннисистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных теннисистов, основополагающих положений теории и методики настольного тенниса.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики настольного тенниса, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенно осуществляется переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

### **1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка	20-40

### **1.2. Примерный план распределения программного материала**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие теннисистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных теннисистов и формирование у них интереса к занятиям настольным теннисом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами

техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год		
	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.			
Объем по видам подготовки (в часах)															
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	11	11	10	10	9	9	8	10	К а н и к у л ы	7	К а н и к у л ы	112	
Специальная физическая подготовка СФП	6	6	6	6	6	5	8	8	8	8				5	72
Технико-тактическая подготовка	6	7	6	6	7	6	8	8	5	7				6	72
Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	2	-	-	2	-					6
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-					4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	26	28	24	28	24	24	26	26	26	26		18		276	

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			

Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, та и биологический) и **сенситивные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей теннисистов.

Обучение основам происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п. Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

### **Содержание программы.**

#### **1. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

**2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

**3. Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

**4. Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Содержание теоретической подготовки рассматривает следующие вопросы:

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;



Правила игры в настольный теннис;  
Действующие правила игры, терминология;  
Перспективы дальнейшего развития правил;  
Влияние правил игры на её развитие;  
Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

## **2.2. Общая физическая подготовка**

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

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. 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. Движение прямой и согнутой ноги, 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, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения 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. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, теннисный мяч: броски и ловля 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. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты

встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

### **2.2.1. Упражнения для ОФП**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### **2.2.2. Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа 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. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.

Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стель игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Основные упражнения по тактической подготовке юных спортсменов:

техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

стойка теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча: «маятник», «челнок»

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

#### **2.4. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА**

##### **Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 14-15 баллов

Хорошо: от 11-13 баллов  
 Удовлетворительно: от 9-10 баллов  
 Неудовлетворительно: от 8 и ниже

### ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	2400	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	230	230
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

### ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол-во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с.

Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол-во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол-во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра (оценивается уровень исполнения технических элементов).

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Даты начала и окончания обучения по программе	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов в неделю по программе
<b>Первый год обучения (стартовый уровень)</b>					
1 год	01.09 - 31.08	31.07 – 31.08	46	92	1/2
		<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>	<b>46/92</b>	<b>92 часа</b>

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписания.

#### ***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия - 40 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 1/2 занятия.

#### ***Режим работы в каникулярное время***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе имеется все необходимые материально-технические условия, а именно:

физкультурно-оздоровительный комплекс состоит из 3 объектов: стадион, «Ледовый дворец», ФОК. Имеются раздевалки, гардероб, оборудованный

медицинский кабинет, зал для занятий хореографией. Все объекты включены во Всероссийский реестр объектов спорта.

**Место проведения:**

Стадион, спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи, Баскетбольные мячи, Кегли или городки, Скакалки, Теннисные мячи, Малые мячи, Гимнастическая стенка, Гимнастические скамейки, секундомер.

**4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы ДЮСШ) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта, материалы по самоподготовке;
- дидактическое обеспечение: тестовые задания, кроссворды, информационные карты, инструкции, стендовые карты, презентации;
- средства обучения: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор, DVD- плеер, мультимедийный проектор, экран;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -7 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 9 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт..

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

**5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
2. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.:

- Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
  4. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
  5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
  6. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.

#### **Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ»  
ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
\_\_\_\_\_ Доманчук О.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
стартовый (ознакомительный) уровень**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст занимающихся:** 5-18 лет

**Программу разработал:**

заместитель директора по МР Цвирова И.П.

**Тренер-преподаватель:** Ошеров И.Я.

г. Клинцы  
2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис. Программа предполагает групповой уровень освоения знаний и формирование различных двигательных навыков, способствует укреплению здоровья, расширению кругозора, формированию межличностных отношений.

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьескорректирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

**Цель:** создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Образовательных:

- Изучить необходимые понятия и теоретические сведения о физической культуре и спорте.
- Обучать простейшим организационным навыкам игры в баскетбол.
- Сформировать базовые умения для занятий баскетболом.

2. Воспитательных:

- Воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитать спортивную дисциплину тренировочных занятий, трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями такого вида спорта, как баскетбол.

**Ожидаемые результаты** выполнения программы:

Решение задач данной программы позволит подготовить высокомотивированных к занятиям настольным теннисом детей, готовых к осознанному выбору вида спорта и даст возможность их зачисления на обучение по предпрофессиональным программам, имея базовые, фундаментальные знания, умения и навыки к занятию настольным теннисом.

**Критериями** успешности прохождения обучающимися данной программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) 5-18 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом, испытывать физическую нагрузку.

**Краткая характеристика программы.**

<i>Общее количество учебных часов, запланированы</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность</i>

<i>х на весь период обучения</i>			<i>(человек)</i>			<i>занятия (академич. час)</i>
92	1 год	очная	5 / 12	2	1/2	2

**Формой организации образовательного процесса является** - тренировочное занятие.

**Основными методами обучения являются:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

**Формами подведения итогов** являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты.

**Подведение итогов реализации программы** - участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки юных теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки теннисистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных теннисистов, основополагающих положений теории и методики настольного тенниса. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики настольного тенниса, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенно осуществляется переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

### 2.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка	20-40

### 1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	2	3
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	2	3
2.3	Точность попадания, техника.	1	2	3
2.4	Атака, контратака.	2	1	3
2.5	Подача мяча	2	2	4
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
3.5	Теоретические примеры.	2	4	6

3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1	1	2
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Игровая практика	-	6	6
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>8.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>92</b>

### 1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно

проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие теннисистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных теннисистов и формирование у них интереса к занятиям настольным теннисом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2		К	К	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	а	а	34
Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	н	н	26
Техническая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	и	и	16
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1		к	к	4
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-		у	у	4
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-		л	л	4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>ы</b>	<b>ы</b>	<b>92</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, та и биологический) и **чувствительные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей теннисистов.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного



процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

### **Содержание программы.**

#### **2. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### **3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### **5. Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### **5. Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### **6. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### **7. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### **2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

### **2.2. Общая физическая подготовка**

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

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. 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. Движение прямой и согнутой ноги, 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, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения 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. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля 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. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

### **2.3. Техническая подготовка**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### **2.4. Тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Сильные стороны и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Основные упражнения по тактической подготовке юных спортсменов:

техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

стойка теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча: «мятник», «челнок»

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

## 2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая

3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет

### ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол-во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с.

Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол-во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол-во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра (оценивается уровень исполнения технических элементов).

#### Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Даты начала и окончания обучения по программе	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов в неделю по программе
<b>Первый год обучения (стартовый уровень)</b>					
1 год	01.09 - 31.08	31.07 – 31.08	46	92	1/2
		<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>	<b>46/92</b>	<b>92 часа</b>

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписания.

### ***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия - 40 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 1/2 занятия.

### ***Режим работы в каникулярное время***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе имеется все необходимые материально-технические условия, а именно:

физкультурно-оздоровительный комплекс состоит из 3 объектов: стадион, «Ледовый дворец», ФОК. Имеются раздевалки, гардероб, оборудованный медицинский кабинет, зал для занятий хореографией. Все объекты включены во Всероссийский реестр объектов спорта.

#### **Место проведения:**

Стадион, спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи, Баскетбольные мячи, Кегли или городки, Скакалки, Теннисные мячи, Малые мячи, Гимнастическая стенка, Гимнастические скамейки, секундомер.

### **4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы ДЮСШ) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта, материалы по самоподготовке;

- дидактическое обеспечение: тестовые задания, кроссворды, информационные карты, инструкции, стендовые карты, презентации;
- средства обучения: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор, DVD- плеер, мультимедийный проектор, экран;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -7 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 9 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт.

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 с.
2. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
6. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.

### **Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.

7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010.