



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени
Протокол №1 от «27» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Адресат программы: настоящая программа
адресована обучающимся 5-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

*Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
по настольному теннису Лазарева Л.Н.
Инструктор-методист Корниенко Ю.А*

г. Тюмень
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы.	9
1.4. Планируемые результаты.	19
II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы	24

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами Настольного тенниса» для детей дошкольного и младшего школьного возраста разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273 "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ № 273);
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – ФЗ № 329);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее – ФЗ № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени;
- Письмом Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- С учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами Настольного тенниса» ориентирована на обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков,

укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП с элементами настольного тенниса», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, обучающие действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - обучающие учатся переправлять мяч через сетку. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют обучающихся равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно - связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений, так как обучающиеся упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих

заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и дошкольников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы - программа ориентирована на детей от 5 до 10 летнего возраста.

Зачисляются в группы все желающие заниматься «ОФП с элементами настольного тенниса», не имеющие медицинских противопоказаний. В группе возможен постоянный или переменный состав обучающихся.

Объем программы – общее количество учебных часов: 2 раза в неделю – 84 часа, 3 раза в неделю – 126 часов.

Формы организации образовательного процесса - основная форма занятий – групповая. Виды занятий – беседы, мастер-классы.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - 2-3 раза в неделю по 45 минут

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- совершенствовать умение обучающихся владеть мячом и ракеткой;
- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать устойчивый интерес к занятиям, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;

Оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.
- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение спортивно - оздоровительной среды, осуществление спортивной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Принципы реализации программы.

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у обучающихся уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья обучающихся, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание обучающимися сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у обучающегося при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (2 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	42		42	Учебное занятие	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16		16	Учебное занятие	Тестирование
4	Техническая подготовка	16		16	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		84	10	74		

Учебно-тематический план (3 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	18	18		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	38		38	Учебное занятие	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	51		51	Учебное занятие	Тестирование
4	Техническая подготовка	19		19	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		126	18	116		

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

Оборудование, место, освещение и инвентарь

Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма.

Личная и общественная гигиена.

Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Закаливание организма спортсмена.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс,

необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовка в многолетнем тренировочном процессе. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства. Только после

того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным. Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития обучающихся, возрастных стимулов и интересов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Основные направления спортивно-оздоровительного этапа:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для воспитания силовых способностей.

В основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями:

- гантели до 0, 5 кг;
- набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- - приседания на одной ноге;
- - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- - подтягивания, лазание по канату, шесту;
- - поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- - поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- - из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад- 15 вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого 16 отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения);
- сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей :

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте;
- один влево (вправо), два вправо (влево);
- на скамейку, со скамейки;
- с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных 17 сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол и т.д.
- тренировочные игры со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, 18 встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.

2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.

3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

4. Упражнения для развития гибкости – хулахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.

5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.

6. Обучение технике выполнения ударов.

Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п.

В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях:

- среднем, низком, высоком;
- различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча;
- ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п.

Обучение плоскому удару.

Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств. Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета.

Например, игра по линии справа;

кроссом слева;

подача в I кв. в зону А и т.п.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности.

Например, справа кросс,

слева кросс;

2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике).

Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать. - Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты

тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

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

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. 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», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с 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;
- 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.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения:
 - удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
 - удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
 - удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
 - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
 - имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
 - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
 - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- У обучающихся сформирована мотивация развития способностей посредством занятий настольным теннисом.
- Развита двигательные способности обучающихся и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
- Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- Выработаны четкие координационные движения.
- Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный													
Общеразвивающая программа "ОФП с элементами Настольного тенниса для детей" (2 раза в неделю)													
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/ период подготовки	Сен	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	42
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	16
4	Техническая подготовка			2	2	2		2	2	2	2	2	16
			9	9	8	10	6	7	9	9	8	9	84

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный														
Общеразвивающая программа "ОФП с элементами Настольного тенниса для детей" (3 раза в неделю)														
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/ период подготовки	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	18
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	38
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		5	5	5	5	3	5	5	5	5	7	1	51
4	Техническая подготовка		2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	19
			13	12	13	13	10	11	13	12	12	13	4	126

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям СанПиН.

Зал оборудован теннисными столами (4 шт.), теннисными ракетками, сеткой, мячами малого размера.

Имеется бактерицидная лампа закрытого типа.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта, первую и высшую категорию по должности «тренер-преподаватель», большой опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Подведение итогов реализации программы проводится путем проведения открытых занятий и выполнения контрольных упражнений (тестов).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Прыжок в длину с места - проводится на нескользящей поверхности.

Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз и подходов - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшийся грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем туловища из положения лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с).

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-10 ЛЕТ**

№	Форма подведения итогов	Содержание	Оценка результатов	
			Мальчики	Девочки
1	Тестирование	Прыжок в длину с места, см	90-105 (5 лет) 108-110 (6 лет) 110-130 (7 лет) 125-145 (8лет) 130-150 (9лет)	80-85 (5 лет) 90-100 (6 лет) 110-130 (7лет) 125-140 (8лет) 135-150 (9лет)
		Подъём туловища из положения лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с)	5-6 (5 лет) 7-9 (6 лет) 9-17 (7лет) 10-18 (8лет) 10-19 (9лет)	5-6 (5 лет) 6-9 (6 лет) 9-16 (7лет) 9-16 (8лет) 9-17 (9лет)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз).	5 (5 лет) 6 (6 лет) 7 (7лет) 10 (8 лет) 12 (9 лет)	4 (5 лет) 5 (6 лет) 5 (7лет) 7 (8 лет) 10 (9 лет)
2	Открытое занятие	Плоский удар	Зачет/ не зачет	Зачет/ не зачет

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис. Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Методы обучения:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию обучающихся, помогают осмысленно поставить перед обучающим двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Обучающие забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности обучающихся - открытое занятие.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
5. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения.- Кишинев, 1973.
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
15. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.