

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
г. Вуктыл



Дополнительная общеобразовательная – дополнительная
общеразвивающая программа
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
(начальная подготовка).

Направленность:
физкультурно - спортивная
для обучающихся 10-13 лет
3 года обучения
Составитель: Бадышева И. В.
педагог дополнительного образования:

г. Вуктыл 2023 год

1. Пояснительная записка.

1. Характеристика программы.

Программа составлена для работы в МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Вуктыл в соответствии с типовым положением об учреждении дополнительного образования и на основании опыта работы общеобразовательных школ и научных исследований.

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.

2. Цель программы.

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Для работы по программе формируются группы численностью 10 человек. Возраст 10-13 лет. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освою накат справа и слева по диагонали;
- освою накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освою накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программе начальной подготовки.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Учебный модуль первого года обучения	144	46	98
2	Учебный модуль второго года обучения	144	34	110
3	Учебный модуль третьего года обучения	144	25	119

Итого:	432	105	327
--------	-----	-----	-----

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	15	30
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
1.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
1.4	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
1.5	Точность попадания, техника.	2	2	4
1.6	Атака, контратака.	2	4	6
1.7	Подача мяча	2	2	4
1.8	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	19	30
2.1	Удар справа, удар слева.	2	4	6
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
2.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
2.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
2.5	Теоретические примеры.	2	4	6
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
3.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10

3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Игры на счёт.	5	27	32
4.1	Правила игры (теория).	4	-	4
4.2	Практика (игры на счёт).	-	26	26
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16
5.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
5.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
5.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
5.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
6.1	Сдача нормативов.	1	1	2
6.2	Тесты игровые.	1	1	2
6.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
6.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	46	98	144

Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	11	19	30
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2	4	6
1.3	Тренировки сложных подач и их приёма.	2	4	6
1.4	Имитационные упражнения.	1	3	4

1.5	Активный приём подачи накатом.	2	4	6
1.6	Подрезка мяча справа и слева.	1	3	4
1.7	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	8	20	28
2.1	Восемь принципов выполнения удара.	2	6	8
2.2	Игра различными ударами без потери мяча.	2	6	8
2.3	Стойка. Координация у стола.	1	3	4
2.4	Перемещение у стола.	1	1	2
2.5	Точность попадания. Техника.	1	3	4
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	5	25	30
3.1	Игры на счёт.	2	12	14
3.2	Парные игры.	2	12	14
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	5	23	28
4.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2	12	14
4.2	Комбинированные серии ударов	2	10	12
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Индивидуальная работа.	5	23	28
5.1	Индивидуальная короткая подача.	2	10	12
5.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	12	14
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	34	110	144

Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.	5	25	30
1.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	1	6	7
1.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	6	7
1.3	Активный приём подач «накатом».	1	6	7
1.4	Имитационные упражнения.	1	6	7
1.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	5	23	28
2.1	Игра различными ударами без потери мяча.	1	6	7
2.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	5	6
2.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	6	7
2.4	Восемь принципов выполнения удара.	1	5	6
2.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	5	25	30
3.1	Игры на счёт.	2	12	14
3.2	Парные игры.	2	12	14
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	5	23	28
4.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	2	12	14
4.2	Комбинированные серии ударов.	2	10	12
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Индивидуальная работа.	5	23	28
5.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	16	18

5.2	Судейская практика	2	6	8
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	25	119	144

Содержание программы 1 год обучения.

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.

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Содержание программы 3 год обучения.

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Форм ы заняти я	Приемы и методы организац ии занятий	Методически й и дидактическ ий материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенство вание передвиже ния и координац ии.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка техники – тактическо й комбинаци и.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивиду альная подготовка .	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнени я по элементам	Беседа, рассказ , показ.	Словесный , наглядный.	Литература, фотоматериал .	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для

	(без усложнений).				настольного тенниса.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная	Беседа, рассказ	Словесный,	Литература, фотоматериал	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного

	работа.	, показ.	наглядный.	.	тенниса, мячи для настольного тенниса.
--	---------	----------	------------	---	--

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий — набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Спортивные игры.

1. Волейбол.

2. Баскетбол.

3. Футбол.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»

2. «Салки»

3. «Рыбак и рыбки»

4. «Метко в цель»

5. «Подвижная цель»

6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.

7. «Картошка»

8. «Охотники и утки»

Методическое обеспечение образовательной программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения детей, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их

на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Общefизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	5-7	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

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.

Технико-тактическая подготовка.

Специальные упражнения техники настольного тенниса

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.

Литература.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г.
6. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000г.