

Согласовано
Педагогическим советом
МБУДО СШ №7
Протокол от №1 от 31.08.2023

Утверждена
приказом директора
МБУДО СШ №7
от 31.08.2023 № 42

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы – 5 лет

Разработчики:
Заместитель директора Демидова О.В.
Инструктор-методист Ярцева Н.В.
Тренеры-преподаватели:
Шин Г.А.
Демидов М.И.

г. Белгород, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	7
4. Рабочие программы изучаемых разделов	9
5. Оценочный материал	11
6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	15
7. Перечень учебно-методических материалов	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» была использована: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2007 г. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов. На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран. Как рекреационный вид спорта, настольный теннис занимает в мире первое место по массовости по сравнению с другими видами спорта.

Игра происходит на специальном теннисном столе. Посередине стола находится сетка. При игре используются ракетки, состоящие из деревянного основания, покрытого с двух сторон резиновыми накладками разного цвета, обычно ярко-красного и чёрного цветов. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика, диаметр мяча чуть более 4 см, масса 2,7 г. Мяч должен быть белого или оранжевого цвета.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Цель программы

Цель дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом.
- приобретение знаний о настольном теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Новизна – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности данной Программы заключается в том, что она предназначена для подготовки теннисистов в возрасте от 6 лет до 7 лет, не соответствующего установленного минимального возраста в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис». А также для теннисистов 7-18 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Настольному теннису» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Контингент обучающихся

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: - 6 – 18 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет

Для комплектования группы по настольному теннису по данной программе не проводится отбор детей. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям настольным теннисом). А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса.

Язык реализации Программы

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

Формы обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: **5 лет.**

Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике настольного тенниса;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся **должны знать:**

- 1.Правила техники безопасности;
- 2.Правила игры;
- 3.Терминологию настольного тенниса.

Должны уметь:

- 1.Выполнять программные требования по видам подготовки;
- 2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- 3.Владеть основами техники и тактики;

Должны иметь навыки:

- владеть простейшими техническими приемами; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;

- приобретут навыки соревновательной деятельности.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	формы промежуточной аттестации
		4 часа в нед.	
1	Теоретическая подготовка	15	Беседа (устный опрос)
2	Общая физическая подготовка	81	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	47	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	41	мониторинг индивидуальных достижений
	Итого часов:	184	
	В том числе:		
	Самостоятельная работа на период болезни, карантина и т.д.	24	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный график из расчета 46 недель.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время рассчитанного на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	46 недель (4 часа в неделю, 184 часа в год)
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по планам самостоятельной работы.

Примерный учебный план распределения учебных часов (46 недель)

№	Разделы /месяц													итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7 (к)	8 (к)	
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1		15
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	1		81
3	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2		47
4	Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	6		41
	Общее количество часов в год	16	18	18	18	18	16	18	16	18	18	10		184

К-каникулы

Самостоятельная работа предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.).

Тематическое планирование

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	4
	Теория	14
1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития	2
2	Оборудование, место, освещение и инвентарь	2
3	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	2
4	Личная и общественная гигиена.	2
5	Закаливание организма спортсмена.	2
6	Правила соревнований в настольном теннисе.	2
7	Общие сведения о строении организма человека.	2
	Промежуточная аттестация	1
	ОФП	80
1	Сила	20
2	Быстрота	20
3	Координация	20
4	Гибкость	20
5	Выносливость	20
	Промежуточная аттестация	1
	СФП	46
1	Прыжковая ловкость	15
2	Скоростная выносливость	15
3	Внимание и быстрота реакции	16
	Промежуточная аттестация	1
	Технико-тактическая подготовка	40
1	Техника хвата теннисной ракетки	4
2	Жонглирование теннисным мячом	4
3	Передвижения теннисиста	6
4	Стойка теннисиста	4
5	Основные виды вращения мяча	8
6	Подачи мяча	8
7	Удары по теннисному мячу	10
	Промежуточная аттестация	1
	Итого часов	184

4. Рабочие программы изучаемых разделов

4.1 Рабочая программа учебного раздела

«Теоретическая подготовка»

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Правила соревнований в настольном теннисе.

Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча.

7. Общие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4.2. Рабочая программа учебного раздела

«Общая физическая подготовка»

1.Сила.

В основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5кг; набивные мячи до 1кг 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 1кг):

- 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 0,5кг):

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

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

2.Быстрота

- 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 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, 15м 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 3м 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.

3. Координация

- 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;
- прыжок вверх или «кенгуру»;
- прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо.
 - «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 сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

4.Гибкость

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; -повороты, наклоны и вращения головой;

-наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

-подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

-подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

5.Выносливость

-бег равномерный и переменный;

-спортивные игры: 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 (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7.Отжимания от пола.

8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9.Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4.Прыжки из стороны в сторону.

5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.
 7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
 8. Отталкивания от стены двумя руками.
 9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.
- Вариант № 3
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 поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
 8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
 9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

«Специальная физическая подготовка» Прыжковая ловкость

Ловкость теннисиста принято называть прыжковой ловкостью, так как наиболее ярко она проявляется в прыжках при игре с лёта и ударах над головой. Качество это органически связано с развитием силы, быстроты, выносливости и гибкости. Оно как бы соединяет в себе прыгучесть, быстроту реакции и саму технику выполнения ударов. Для достижения высокого уровня быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости теннисисту необходимо иметь сильные эластичные мышцы ног и пружинистые стопы.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх;
- 2) "танец" в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) "вратарские упражнения": ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен ("кенгуру");
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны - "щучка".

Скоростная выносливость

Поскольку современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа, от теннисистов требуется так называемая скоростная выносливость, проявляющаяся в способности игрока длительное время, на протяжении всего напряженного матча, сохранять быстроту на высоком уровне. Спортсмен, не обладающий скоростной выносливостью, быстро утомляется от частых скоростных рывков. Сильное утомление приводит к снижению быстроты реакции и точности ударов, к замедлению стартового рывка. Воспитание выносливости должно быть строго запланировано, так как длительная работа на предельно высоких возможностях организма может привести к перетренированности или перенапряжению.

Упражнения для развития скоростной выносливости - полоса препятствий, кроссы.

Внимание и быстрота реакции

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника быстро рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция.

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

Обучающийся должен:

- быстро оценивать обстановку
- быстро реагировать
- быстро делать замах
- быстро двигаться
- быстро менять направление перемещений

1. Тренер - преподаватель и обучающийся стоят лицом друг к другу. Тренер - преподаватель держит теннисный шарик в руке, обратив ладонь вниз. Обучающийся кладет свою ладонь сверху. Через некоторое время тренер - преподаватель отпускает шарик, и обучающийся должен его успеть поймать на лету. Высота нахождения ладони находится примерно на уровне 1,2 м. При необходимости это расстояние или уменьшается, или увеличивается.

2. Аналогичное упражнение, но с линейкой. Тренер - преподаватель пальцем прижимает линейку вертикально к стене. Обучающийся ставит свой палец рядом с линейкой (в любом месте) на расстоянии 1 см от нее. При этом до начала линейки должно оставаться 10-15 см. Тренер - преподаватель внезапно отпускает линейку, и обучающийся должен успеть ее прижать пальцем.

3. Упражнение с настольными лампами (реакция на свет). Нужно иметь две настольных лампы. Тренер - преподаватель включает одну из них, а обучающийся должен после этого выполнить какое-то простое действие на столе, например, переместить предмет. Упражнение можно разнообразить и

усложнить. Например, поставить условие: при включении первой лампы обучающийся хлопает в ладоши, при включении второй лампы – перемещает предмет.

4. Демонстрация предметов. В ходе этого упражнения тренер - преподаватель показывает обучающемуся подряд несколько предметов. Согласно условиям, обучающийся должен отреагировать на каждый из них определенным образом. Упражнение усложняется в случае, если перерыв между демонстрациями будет уменьшаться.

5. Партнер накидывает мяч с разной скоростью, обучающийся должен отбить его, выполняя определенное задание. Например, провести ответный удар слета или, наоборот, отбить его в верхней точке.

6. Партнер каждый раз бьет по-разному (подрезка, накат или топ-спин). обучающийся должен вовремя «разгадать» удар и направить его в определенную точку стола. Можно усложнить упражнение – например, все накаты отбивать только подрезкой, а подрезки – топ-спином.

7. Партнер пробивает каждый раз в другой угол стола, а обучающийся, наоборот, должен попадать только в то место, откуда тренеру - преподавателю удобно провести следующий удар.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

«Технико-тактическая подготовка»

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

-основные хватки ракетки;

-оптимальный по величине и форме замах;

-качественный подход к мячу;

-своевременный момент удара ракеткой по мячу;

-контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

1.Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.

2.Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.

3.Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.

4.Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.

5.Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.

6.Подачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).

7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

5. Оценочные материалы

Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами **аттестационной комиссии.**

Формы проведения аттестации.

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов
Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Порядок оценивания результатов:

-«Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается **оценкой «зачет» или «незачет».**

-«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается **оценкой «сдано» или «не сдано».**

-«Технико–тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки **«зачет» или «незачет».**

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 50% упражнений по ОФП и СФП
- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по Программе. Форма справки утверждается директором Учреждения.

Оценочные материалы

Теоретическая подготовка

Основные вопросы, темы, разделы.

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
2. Оборудование и инвентарь.
3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
4. Закаливание организма спортсмена, личная и общественная гигиена, строение организма.
5. Правила соревнований.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (устный опрос) на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» «незачет».

По общей физической и специально физической подготовки

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1	Бег 60 м, с	13,8	14,0
2	Прыжок в длину с места, см	106	103
3	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65	65
4	Подъем из положения лежа в положение сидя за 1 мин., раз	15	15
5	Отжимание от стола за 1 мин., раз	20	10
Специальная физическая подготовка			
1	Дальность отскока мяча, м	3,5	3,4
2	Бег по «восьмерке», с	43	47
3	Бег боком вокруг стола, с	34	34
4	Перенос мячей, с	54	54

Промежуточная аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 60 м. Проводится по легкоатлетическим правилам

Прыжок в длину с места. Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Прыжки со скакалкой одинарные. По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

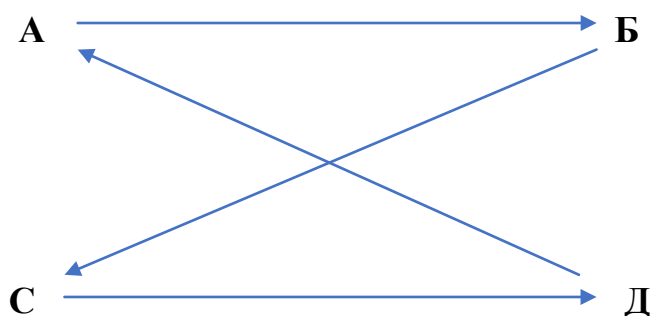
Подъем из положения лежа в положение сидя. Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Отжимание от стола. Исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Дальность отскока мяча. Тренер – преподаватель подает мячи на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В – 2 м, от В до Д – 3 м, от Д до С – 2 м и от С до А – 2 м.

Схема выполнения :



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногами на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола. Выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей. Выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую.

Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тренер – преподаватель добавляет в корзинку 1 мяч.

по технико-тактической подготовки

Тесты (содержание)	
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки
3	Игра накатами справа по диагонали
4	Игра накатами слева по диагонали
5	Выполнение наката справа в правый и левый угол стола
6	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола
7	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя в процессе учебнотренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки «зачет», «незачет».

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Форма организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.
- самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

Наполняемость группы: 10-30 человек

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия: 2 часа (по 45 мин).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Требования к материально- техническому обеспечению:

- наличие зала;
- спортивный инвентарь:
 - столы для настольного тенниса
 - ракетки
 - мячи
 - скакалки

7. Перечень учебно – методических материалов.

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2007
2. Барчукова Г.В Настольный теннис. Москва ФиС 1990
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. Москва ФиС 1986
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психо-технические игры в спорте. Москва ФиС 1985
5. Учебное пособие по обучению игре в настольный теннис:
<https://youtu.be/bJje4NeO0xc>
<https://youtu.be/kHIEc93X104>
https://youtu.be/s_fBqmQ1eh4

<https://youtu.be/0RmVrgg4o24>
<https://youtu.be/Q7oJWLj2sPo>

Список аудиовизуальных средств

1. Видеофильмы с записями соревнований - выступлениями спортсменов международного уровня, художественные мотивационные фильмы о спорте, документальные фильмы про настольный теннис.
2. Звукозаписи

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)