

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско - юношеская спортивная школа №4  
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДО ДЮСШ № 4  
Протокол № 2 от 01.07.2022.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4  
В.Ф. Рязанцев



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис» (152 часа)**

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Автор: Ваганова С.М.

Семибратово 2018 год  
(Переработана в 2022 году)

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно – правовые основы .....	3
1.2. Актуальность и целесообразность .....	4
1.3. Цели и задачи .....	4
1.4. Планируемые результаты .....	5
2. Учебный план.....	8
2.1. Учебно – тематическое планирование .....	8
2.2. Календарно – учебный график .....	13
3. Содержание .....	14
4. Мониторинг образовательных результатов .....	19
5. Контрольные нормативы .....	21
6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	22
6.1. Методическое обеспечение .....	22
6.2. Кадровое обеспечение .....	28
6.3. Материально – техническое и информационное обеспечение .....	28
7. Список используемой литературы .....	29

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам обучения.

Программный материал предполагает:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения, 39 календарных недель (152 часа). Форма обучения – очная. Занятия должны проводиться 2 раза в неделю по два академических часа (4 часа). Наполняемость 10 – 20 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

### **1.1 Нормативные правовые основы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «Общая физическая подготовка – здоровый образ жизни» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ФЗ от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- [федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"](#) от 19 января 2018 года № 31;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ № 4.

В секцию настольного тенниса принимаются желающие систематически заниматься настольным теннисом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Дважды в год проводится обязательный мониторинг занимающихся.

### **Нормативы объёма тренировочной нагрузки**

Таблица 1

<b>Этап обучения</b>	<b>СОГ</b>
<b>Кол – во учебных часов</b>	<b>4</b>
<b>Кол – во занятий в неделю</b>	<b>2</b>
<b>Общее кол - во часов в год</b>	<b>152</b>

## **1.2 Актуальность и целесообразность**

**Актуальность** данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и усилить интерес детей к виду спорта настольный теннис. Так же программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, развитие качеств необходимых при игре в настольный теннис.

## **1.3 Цели и задачи**

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической культурой, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:

### **В группу образовательных задач входит:**

1. Способствовать усвоению учащимися теоретических и методических основ настольного тенниса;
2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку учащихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

### **Решение воспитательных задач предусматривает:**

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье учащихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

#### 1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны **знать**:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (настольный теннис);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

По окончании обучения учащиеся должны **уметь**:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике

По окончании обучения учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на

- ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
  - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
  - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
  - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
  - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
  - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

## 2. Учебный план

Таблица 2

№ п\п	Виды подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Кол – во занятий
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
2.	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>72</b>
	Общая физическая подготовка	77	8	8	9	9	8	9	10	8	8	40
	Специальная физическая подготовка	18	-	2	2	3	2	3	2	2	2	8
	Технико-тактическая подготовка	41	3	3	6	5	4	5	5	5	5	20
	Зачёты, контрольные испытания	8	2	2	-	-	-	-	-	2	2	4
3.	<b>ВСЕГО</b>	<b>152</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>76</b>

### 2.1 Учебно-тематическое планирование

Таблица 3

№ занятия	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	-	2
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1
	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	-	1
3	Оборудование и инвентарь.	0.5	-	0.5
	Техника безопасности.	1.5	-	1.5
4	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения.	2	-	2
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>



Практическая подготовка				
5	Выбор ракетки и способы держания.	-	2	2
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	-	2	2
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	-	2	2
8	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	-	2	2
9	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	-	2	2
10	Удары по мячу накатом.	-	2	2
11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	-	2	2
12	Игра в ближней и дальней зонах.	-	2	2
13	Вращение мяча.	-	2	2
14	Основные положения теннисиста.	-	2	2
15	Исходные положения, выбор места.	-	2	2
16	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	-	2	2
17	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	-	2	2
18	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	-	2	2
19	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	-	2	2
20	Одношажные и двухшажные перемещения.	-	2	2
21	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	-	2	2
22-23	Подачи: короткие и длинные.	-	4	4
24	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	-	2	2
25	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	-	2	2
26	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	-	2	2
27	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	-	2	2

	мячу, крученая «свеча» в броске.			
28	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	-	2	2
29	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	-	2	2
30-31	Тактика одиночных игр	-	4	4
32	Игра в защите	-	2	2
33	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	-	2	2
33	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	-	2	2
34	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	-	2	2
35	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	-	2	2
36	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	-	2	2
37	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	-	2	2
38	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче —	-	2	2

	несильный кистевой накат в середину стола.			
39	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	-	2	2
40	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	-	2	2
41	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	-	2	2
42	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	-	2	2
43	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	-	2	2
44	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	-	2	2
45-46	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	-	4	4
47-48	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	-	4	4
49-50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	-	4	4
51-52	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	-	4	4
53	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	-	2	2
54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	-	2	2
55	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	-	2	2
56	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и	-	2	2

	в игре.			
57	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	-	2	2
58	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	-	2	2
59	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	-	2	2
60	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	-	2	2
61	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	-	2	2
62	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	-	2	2
63	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	-	2	2
64	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	-	2	2
65	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	-	2	2
66	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	-	2	2
67	Игра у стола. Игровые комбинации.	-	2	2
68	Игра у стола. Игровые комбинации.	-	2	2
69	Игра у стола. Игровые комбинации.	-	2	2
70				
71-72	Соревновательная практика	-	4	4
73-76	Контрольные испытания, диагностика	-	8	8
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>144</b>	<b>152</b>

## 2.2. Календарный учебный график

Таблица 4

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул (праздничных дней)	Сроки диагностики успеваемости (сдачи контрольно переводных нормативов)	
					Входная диагностика	Итоговая диагностика
1 сентября	31 мая	38 недель	по УП	с 3 января по 9 января	15 сентября - 15 октября	15 апреля - 15 мая

### **3. Содержание программы**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов.**

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса за рубежом.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Техника безопасности в помещении.

Правила соревнований. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка - 80 часов.**

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
3. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

4. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
5. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
6. Медленный бег на время;
7. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;
8. Прыжки с места толчком обеих ног;
9. Прыжки через скамейку;
10. Прыжки боком вправо-влево;
11. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
12. Прыжки на одной и двух ногах;
13. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
14. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
15. Подвижные игры с мячом и без мяча.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 16 часа.**

Для развития силы мышц ног и туловища:

1. Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Многоскоки;
4. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
5. Приставные шаги и выпады;
6. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
7. Прыжки через гимнастическую скамейку;
8. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
9. Приседания;
10. Выпрыгивания из приседа;
11. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
12. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);

14. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

1. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
1. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
2. Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;
3. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
4. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.)

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка- 40 часов.**

1. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
2. Изучение стоек теннисистов.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Изучение подач.
5. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
6. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
7. Упражнения с ракеткой и мясом: броски мяча правой (левой ) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой ) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
8. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча



- правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
9. 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, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
10. 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;
11. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
12. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
13. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.
14. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
15. 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;
16. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем- ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
17. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или слева), затем сочетание ударов справа и слева;
18. Свободная игра ударами на столе.

## **Раздел 5. Зачёты, контрольные испытания- 8 часа.**

Прием контрольных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

#### 4. Мониторинг образовательных результатов

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- диагностики подготовленности обучающихся;
- оценки индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- оценки результатов соревновательной деятельности.

Диагностирование детей проводится в течение года: в начале года - входная, и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом физических качеств ребят. Уровень теоретических знаний определяется посредством викторин, тестирования, опроса. Уровень практических умений и навыков посредством сдачи контрольно – переводных нормативов

Данные заносятся в таблицу и суммируются, рассчитывается средний бал (таблица 4).

Таблица 5

ФИО обучающегося	Наименование раздела подготовки				
	Теоретическая подготовка	Критерии	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико – тактическая подготовка
<i>Критерии</i>					
Ребёнок обладает широким спектром знаний и проявляет повышенный интерес к виду		Упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и			

спорта, грамотно использует терминологию. Обладает знаниями и пользуется понятиями в рамках учебного процесса – 5 баллов		точно – 5 баллов			
Ребёнок обладает теоретическими знаниями, но не применяет их на практике – 4 балла		Упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях – 4 балла			
Ребёнок обладает низким уровнем полученных знаний, не формулирует понятия – 3 балла		Выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками – 3 балла			
<b>Итого</b>		<b>Итого</b>			

## 5. Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в спортивно – оздоровительные группы.

Таблица 6

№ п. п.	Контрольные нормативы	1 год (7-8 лет)			2 год (8-9 лет)			3 год (9-10 лет)			4 год (10-11 лет)			5 год (11-12 лет)			6 год (12-13 лет)		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
<b>ОФП</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Бег на 30 м, сек.	6.1	7.3	7.9	5.9	7.0	7.6	5.6	6.7	7.3	5.5	6.5	7.1	5.4	6.1	6.7	5.3	5.8	6.4
2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз.	2.0	1.8	1.5	2.5	2.3	2.1	3.0	2.8	2.6	3.5	3.3	3.0	4.0	3.8	3.5	4.5	4.3	4.0
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз.	3.8	3.6	3.5	4.0	3.8	3.6	4.2	4.0	3.8	4.4	4.2	4.0	4.6	4.4	4.2	4.8	4.6	4.4
4.	Прыжок в длину с места, см	1.45	1.40	1.35	1.55	1.50	1.45	1.60	1.55	1.50	1.65	1.60	1.55	1.70	1.65	1.60	1.75	1.70	1.65
5.	Метание мяча для настольного тенниса, м.	4.4	4.2	4.0	4.6	4.4	4.2	4.8	4.6	4.4	5.0	4.8	4.6	5.2	5.0	4.8	5.4	5.2	5.0

Нормативы по технико-тактической подготовке (для перевода на следующий год обучения)

Таблица 7

№ п/п		10-11 лет	12 -13 лет	14 – 15 лет.

	Наименование упражнений	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка
1	Накат справа по диагонали	30-40 40 и более	удовлетворительно	40-50 50 и более	удовлетворительно	50-70 70 и более	удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30-40 40 и более	удовлетворительно	40-50 50 и более	удовлетворительно	50-70 70 и более	удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20-25 25 и более	удовлетворительно	25-30 30 и более	удовлетворительно	30-50 50 и более	удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20-25 25 и более	удовлетворительно	25-30 30 и более	удовлетворительно	30-50 50 и более	удовлетворительно
5	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15-20 15 и менее	удовлетворительно	10-15 10 и менее	удовлетворительно	8-10 8 и менее	удовлетворительно
6	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10-12 10 и менее	удовлетворительно	8-10 8 и менее	удовлетворительно	5-8 5 и менее	удовлетворительно
7	Подачи справа (слева) накатом	5 7	удовлетворительно	6 8	удовлетворительно	9 7	удовлетворительно
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 8	удовлетворительно	7 9	удовлетворительно	8 10	удовлетворительно

## **6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **6.1 Методическое обеспечение**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, наглядного пособия (в картинках).

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты



нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),

- беседы,

- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),

- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

### **Методы обучения:**

При реализации данной программы используются следующие методы обучения:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

### **Воспитательная работа**

#### **Задачи:**

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;

- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- в плане интеллектуального воспитания: Способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;

- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода занятий.

**Основные средства:**

- работа с родителями учащихся;
- связь с другими учреждениями;
- организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, встречи с ведущими спортсменами;
- трудовое воспитание.
- нравственное воспитание.

**Основные формы воспитательной работы:**

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

**Основные факторы воспитательного воздействия:**

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

### **6.2 Кадровое обеспечение:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

### **6.3 Материально – техническое обеспечение:**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- столы для настольного тенниса,
- сетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- ракетки для настольного тенниса,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

## **7. Список литературы:**

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. , Москва, 1982.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

### **Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:**

1. Байгулов О.П., Ромашин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 1979г.
2. Демин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1966г.
3. СюйИньшен. «Настольный теннис», М. ФиС 1987г.
4. Ширах С.Д. «Настольный теннис. У меня секретов нет», М., 1998г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», Л.: Лениздат, 1989г.