

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ Настольный теннис. //2009 год. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. а также программы по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), - СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. Авт. Креминская М.М. и с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

11. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 « О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

12. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.

Данная программа является адаптированной программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы

дополнительных занятий по физическому воспитанию. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчерка. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом. Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

В процессе занятий по настольному теннису решаются образовательные, коррекционно- компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память

характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно **актуальной** задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях.

Содержание Программы

Цель Программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи Программы:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывшения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.).

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области

физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей

поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;

- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Важнейшим требованием проведения занятий по Программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 1-ый год обучения 7-11 лет, 2-ой год обучения - 12-13 лет, 3-й год обучения - 14-16 лет. Срок реализации: 3 года.

Практическая часть программы состоит из следующих этапов:

Спортивно-оздоровительный этап (1-ый год)

Эта форма работы охватывает всех желающих, основные задачи:

- укрепление здоровья;
- укрепление физического развития и подготовленности;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование у детей интереса и любви к настольному теннису и спорту;
- овладение основами техники настольного тенниса;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Этап начальной подготовки (2-ой год)

Задачи:

- укрепление здоровья;

- у детей стойкого интереса к настольному теннису и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и настольному теннису;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

- **Учебно-тренировочный этап (3-й год)**

Задачи:

- сохранение у детей стойкого интереса к настольному теннису и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к настольному теннису;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства, учебно- тренировочных занятий.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

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

Практические методы:

метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии:* групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Содержание данной программы рассчитано на 3 года и на систему занятий - 1 занятие в неделю продолжительностью - 1 час, 34 часа в год; 102 часа за 3 года.

Планируемые результаты:

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу

жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- *коммуникативных*: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру; *волевых*: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

- *нравственных*: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в настольный теннис;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;

- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы игры;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;
- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным

категориям и годам обучения;

-демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Материал Программы даётся в разделах: «Теоретическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Физическая подготовка (общая и специальная)»; «Технико-тактическая подготовка»; «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания»; *НРЭО реализуется в разделах Программы: «Теоретическая подготовка»,*

«Физическая подготовка (общая и специальная)», «Контрольные игры и соревнования» и

«Тестирования, контрольные испытания», а также в спортивных и подвижных играх.

1-ый год обучения (7-11 лет)

Теоретическая подготовка

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для

развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и настольному теннису, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2. развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3. формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Реализация последовательных заданий для теннисистов:

-научить юных теннисистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

-научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

-научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас

прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многokратное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в

различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Спортивные и подвижные игры:

Бадминтон, пионербол и др. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Подвижные игры, способствующие совершенствованию индивидуальных и командных взаимодействий. Подвижные игры, способствующие совершенствованию в технике ударов по мячу Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для

воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подачи. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - Двумя мячами:

«подставкой» против «подставки»; только ударами «накат» слева;

против защиты «подрезками» по углам; то же справа;

легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко»

строим;

в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

-удар справа с отскока;

-удар слева с отскока;

-удар с выходом перед;

-удар с лета справа;

-удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева.

Контрольные игры и соревнования

Инструктаж ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Контрольные игры. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры игроков и команды и задания отдельным игрокам. Характеристика игроков противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники настольного тенниса.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30 м; бег на 500 м; прыжки в длину с места; отжимания; прыжки через скакалку; Метание мяча для настольного тенниса на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя следующие упражнения: набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки; подачи справа и слева с верхним (нижним) вращением мяча; игры ударами «накат» справа и слева по диагонали стола; игры ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола; игры ударами «топ-спин» справа (слева).

2-ой год обучения (12-13 лет)

Теоретическая подготовка

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

-воспитание личностных (любовь к спорту и настольному теннису, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

-развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

-формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для теннисистов:

- научить юных теннисистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
 - научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
 - научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство

партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -

бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Спортивные и подвижные игры:

Бадминтон, пионербол и др. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Подвижные игры, способствующие совершенствованию индивидуальных и командных взаимодействий. Подвижные игры, способствующие совершенствованию в технике ударов по мячу Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя,

тримя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и

средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подачи. Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - Двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева.

Контрольные игры и соревнования

Инструктаж ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Контрольные игры. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры игроков и команды и задания отдельным игрокам. Характеристика игроков противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники настольного тенниса.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные

нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30 м; бег на 1000 м; прыжки в длину с места; отжимания; прыжки через скакалку; Метание мяча для настольного тенниса на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя следующие упражнения: набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки; подачи справа и слева с верхним (нижним) вращением мяча; игры ударами «накат» справа и слева по диагонали стола; игры ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола; игры ударами «топ-спин» справа (слева).

3-ий год обучения (14-16 лет)

Теоретическая подготовка

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы

тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и настольному теннису, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2. развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3. формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Реализация последовательных заданий для теннисистов:

- научить юных теннисистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях

игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многokратное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными

мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Спортивные и подвижные игры:

Бадминтон, пионербол и др. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Подвижные игры, способствующие совершенствованию индивидуальных и командных взаимодействий. Подвижные игры, способствующие совершенствованию в технике ударов по мячу Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для

воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»),

справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.

Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подачи. Поддачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - Двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;

- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5

человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- -удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева.

Контрольные игры и соревнования

Инструктаж ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Контрольные игры. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры игроков и команды и задания отдельным игрокам. Характеристика игроков противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники настольного тенниса.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные

нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30 м; бег на 500 м; прыжки в длину с места; отжимания; прыжки через скакалку; Метание мяча для настольного тенниса на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя следующие упражнения: набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки; подачи справа и слева с верхним (нижним) вращением мяча; игры ударами «накат» справа и слева по диагонали стола; игры ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола; игры ударами «топ-спин» справа (слева).

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов на каждый год обучения (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

Тематическое планирование 1-й год обучения

№	Тема урока	Колво часов
1	Физическая культура в современном обществе.	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
8	Удары по мячу накатом.	1
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1
11	Вращение мяча.	1
12	Основные положения теннисиста.	1
13	Исходные положения, выбор места.	1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
17	Подачи: короткие и длинные.	1
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
20	Тактика одиночных игр	1
21	Игра в защите	1
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	1

	б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
33	Соревнования	1
34	Соревнования	1
	<u>Итого:</u>	34 часа

Тематическое планирование 2-й год обучения

№	Тема урока	Колво часов
1	Вводное занятие, теория, техника безопасности по настольному теннису, накаты	1
2	Теория. Техника игры в н/теннисе	1
3	Техника верхней и нижней прямой подачи	1
4	Техника верхней и нижней прямой подачи	1
5	Накаты открытой ракеткой	1
6	Общая физическая подготовка.	1
7	Короткий накат	1
8	Длинный накат	1
9	Совершенствование накатов	1
10	Удар по «свече». Обучение	1
11	Подрезка открытой ракеткой. Обучение	1
12	Подрезка открытой ракеткой. Совершенствование	1
13	Крученая «свеча»	1

14	Удар по «свече». Совершенствование	1
15	Совершенствование техники игры. «Свечи»	1
16	Игры в парах	1
17	Накат открытой ракеткой с усилием	1
18	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от стола	1
19	Передвижения теннисиста	1
20	Завершающий удар справа	1
21	Удар короткий	1
22	Удар средний длинный	1
23	Удар укороченный	1
24	Прием в ближней зоне	1
25	Прием в дальней зоне	1
26	Короткий накат с усилием	1
27	Прием в средней зоне	1
28	Выполнение приема по движению звеньев руки - кистевой	1
29	Выполнение приема по высоте траектории полета мяча - высокий	1
30	Выполнение приема по высоте траектории полета мяча - низкий	1
31	Выполнение приема по высоте траектории полета мяча - нормальный	1
32	Выполнение приема по высоте траектории полета мяча - зависающий	1
33	Тактическая направленность игровых действий - атакующие	1
34	Заключительное занятие, подведение итогов.	1
	<u>Итого:</u>	34 часа

Тематическое планирование 3-й год обучения

№	Тема урока	Колво часов
1	Вводное занятие, теория, техника безопасности по настольному теннису, накаты	1
2	Теория. Техника игры в н/теннисе	1

3	Средства ведения игры с верхним вращением - накат, удар	1
4	Средства ведения игры с сильным верхним вращением - топ-спин	1
5	Средства ведения игры без вращения - подставка, толчок	1
6	Средства ведения игры с нижним вращением - срезка, подрезка	1
7	Подача, срезка вправо или влево, удар в противоположный угол стола	1
8	Подача с боковым вращением, накат влево. Косой топ-спин в противоположный угол стола	1
9	Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед	1
10	Правило ускорения игры	1
11	Удар подача и ее прием	1
12	Удар по «свече» сверху	1
13	Накат закрытой ракеткой слева	1
14	Подрезка открытой ракеткой	1
15	Подрезка закрытой ракеткой	1
16	Топ-спин справа, снизу	1
17	Топ-спин слева, снизу	1
18	Крученая «свеча», защитная	1
19	Плоский удар с усилением	1
20	Остановки шагом, прыжком	1
21	Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки	1
22	Сочетание способов перемещения	1
23	Сочетание способов перемещения с техническими приемами	1
24	Передачи мяча сверху, над собой	1
25	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от стола	1
26	Передвижения теннисиста	1
27	Технические приемы	1
28	Подача слева с нижнебоковым вращением	1
29	Подача справа с нижнебоковым вращением	1
30	Подача слева быстрая с верхним вращением	1
31	Упражнения на координацию движения	1
32	Упражнения на развитие силовых качеств. Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде	1

33	Удар подача и ее прием. Учебно-тренировочные игры: в парном разряде.	1
34	Заключительное занятие, подведение итогов.	1
	<u>Итого:</u>	34 часа

Формы подведения итогов

Подведение итогов реализации Программы являются:

1. Умения и навыки проверяют в *контрольных играх и соревнованиях*, где юные спортсмены принимают участие в соревнованиях. Учатся организации и проведению соревнований, матчевых встреч. Проводят разбор проведенных игр, устраняют ошибки. Составляют технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Дают общую оценку игры и действий отдельных игроков.

2. Способы подведения итогов по тактико-технической, общефизической и специально- физической подготовке включают в себя тестирование, контрольные испытания, которые проводятся два раза в год, где учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Контрольно тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП.

Материально- техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо обеспечение следующим спортивным оборудованием и материалами:

- спортивный зал, соответствующий гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;
- место для занятий детей соответствует требованиям СанПиН;
- инструкции по правилам безопасного поведения в спортивных залах;
- ежедневные кратковременные перерывы и физкультминутки
- шарики для настольного тенниса (30 штук)

- стол для настольного тенниса (3 штуки)
- ракетки для настольного тенниса (12штук)

Наглядные пособия:

- карточки с рисунками техники настольного тенниса;
- видеоматериалы с тренировочными уроками мастеров настольного тенниса;

Технические средства:

- ноутбук

Список литературы

1. Физкультура 1-11классы *комплексная программа* физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель,2019.
2. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), авт. Креминская М.М.- СПб. :Владос Северо- Запад, 2019.
3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Авторы: Кузнецов В.С.,Колодницкий Г.А.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2013.
4. Учебно-методический комплекс по массажу, 58 с. Разработка педагогов ЧГПУ. 2019 год.
5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 2-е изд. -М.: Просвещение, 2018.
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей / В.И. Лях. - 3-е изд. перераб. и доп. - М .: Просвещение, 2019.

