Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

 Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2025г. протокол № 3  |  УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе физкультурно- спортивной направленности

«Настольный теннис»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-8 лет

 Программу разработал:

 Тренер-преподаватель-

 Иванищева Юлия

 Анатольевна

г. Зеленоградск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (стартовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки

**Актуальность.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (базовый уровень), направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительные особенности программы -** отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** - являются девочки и мальчики 7-8 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям настольным теннисом. Приём на обучение по программе «Настольный теннис» проводится на основании разрешения врача- педиатра (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждении, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

**Объем программы** - 124 часа

**Срок освоение программы** - 1 год, с 01 сентября по 31августа.

На полное освоение программы требуется 124 часа, включая индивидуальные занятия, соревнования и турниры. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Недельная нагрузка на одну группу- 3 часа. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю.

**Каникулярное время:** 27.10.-02.11.25г., 29.12-11.01.26г., 23-29.03.26г., 01.07-11.08.26г.

**Форма обучения** - очная

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 академическому часу

**Минимальное количество детей в группе** - 10 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 20 человек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII |  I | II |  III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| **Теоретические занятия** | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | **3** |
| **Практические занятия**  | **121** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | - | 3 | **25** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - | 1 | **18** |
| Технико- тактическая подготовка | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | - | 2 | **56** |
| Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 2 | - | 2 | **10** |
| Соревновательная деятельность | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | **10** |
| Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **2** |
| Всего за месяц | 13 | 11 | 12 | 12 | 9 | 11 | 10 | 13 | 12 | 12 | 0 | 9 | **124** |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **0,5** |
| Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия**  |  |
| ***ОФП*** |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 4 |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| ***СФП*** |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 2 |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| Упражнения с мячом и ракеткой (на месте и в движении) |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Овладение базовой техникой ударов |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Содержание учебного плана на сентябрь**

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 |
| **Теоретические занятия** | **0,5** |
| История развития настольного тенниса |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |
| ***ОФП*** |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **5** |
| Овладение базовой техникой ударов | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | **0,5** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **11** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |  |
| **Практические занятия** |
| ***ОФП*** | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **6** |
| Овладение базовой техникой ударов | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
|  | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 |
| **Теоретические занятия** |  |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |
| **Практические занятия**  |  |
| ***ОФП*** |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| ***СФП*** | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 |  | 0,5 | 0,5 |  | **6** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Овладение базовой техникой ударов | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | **0,5** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** |
| 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | часы |
| **Практические занятия** |
| ***ОФП*** | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Развитие гибкости | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  | **1** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **4** |
| Овладение базовой техникой ударов | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | **1** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 25 | 27 |
| **Теоретические занятия** | **0,5** |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |
| ***ОФП*** |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | **1** |
| Развитие силы |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |  |  | 1 | **6** |
| Овладение базовой техникой ударов |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Изучение и совершенствование техники подач | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | **0,5** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **11** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 30 | часы |
| **Теоретические занятия** | **0,5** |
| Воспитание нравственных и волевых качеств | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **9,5** |
| ***ОФП*** |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| ***СФП*** |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | **1** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | **5** |
| Овладение базовой техникой ударов | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники подач |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта***  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | **0,5** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **10** |

**Содержание учебного плана на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **0,5** |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия**  | **12,5** |
| ***ОФП*** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | **3** |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***СФП*** |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **6** |
| Упражнения с мячом и ракеткой (на месте и в движении) | + |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Овладение базовой техникой ударов |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | **0,5** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Содержание учебного плана на апрель**

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
|  | 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Практические занятия**  |  |
| ***ОФП*** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| ***СФП*** |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 |  |  |  | 0,5 |  | **5** |
| Изучение и совершенствование техники подач | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Овладение базовой техникой ударов |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | **1** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **1** |
| ***Итоговая аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | **2** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | часы |
|  | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Практические занятия**  |  |
| ***ОФП*** |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | **2** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | **2** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** |  | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | **5** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овладение базовой техникой ударов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | **2** |
| ***Соревновательная деятельность*** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Содержание учебного плана на август**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** |
| 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 | часы |
| **Практические занятия** |
| ***ОФП*** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | **3** |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***СФП*** |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  | **1** |
| Развитие быстроты (реакции, передвижений, движений игровой руки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Технико- тактическая подготовка*** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | **2** |
| Овладение базовой техникой ударов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники передвижений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта*** |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **2** |
| ***Соревновательная деятельность*** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **1** |
| **ИТОГО** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретические занятия - 3 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Краткое описание | Часы |
| История развития настольного тенниса | История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество зани­мающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настоль­ному теннису в соревнованиях различного ранга. | 0,5 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных при­вычек. | 1 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий после напряженных трениро­вочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.  | 0,5 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. | 0,5 |
| Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. | 0,5 |

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка (ОФП) - 25 часов**

1. **Развитие силы.** Показатели силы особенно значительно возрастают с 10–11 до 16–17 лет. Наибольший прирост силовых показателей происходит в возрасте 13–14 лет. Следует начинать работу с групп больших мышц (спина, ноги, грудь, пресс), а затем переходить к малым (плечи, предплечья, кисти). Гимнастические упражнения на развитие силы мышц, туловища, брюшного пресса, ног, рук, выполняемые без предметов, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с собственным весом – лучшие помощники в развитии силы. «Быстрая сила» развивается за счет быстрых прыжков, темповых подтягиваний и отжиманий, приседаний, наклонов и поворотов с утяжелениями и т.п. Развитие мышечного объема не должно быть целью занятий, так как излишний объем мышц может снизить необходимые в нашем виде спорта быстроту и ловкость. Поэтому большинство упражнений следует выполнять в темпе, а утяжеления при работе на силу должны быть незначительными. Юные игроки, не достигшие половой зрелости, должны работать в основном с весом собственного тела. Очень полезны различные прыжковые упражнения, в том числе и с медицинскими мячами, при этом важно, чтобы вес мяча был незначительным (практика требует, чтобы игрок был в состоянии выполнить упражнение с правильной техникой определенное число раз). Для маленьких детей (до 11 лет) медицинский мяч можно заменить баскетбольным. Для развития кисти и пальцев полезно сжимание теннисного мяча. Можно использовать другие снаряды для силовой подготовки: резиновый амортизатор, эспандер, легкие гантели, перекладину, канат, гриф штанги, утяжеления на пояс, ноги и предплечья.
2. **Развитие быстроты**. Эффективные средства развития быстроты – упражнения с мячом, во взаимодействии с партнером, а также спортивные и подвижные игры. Чтобы сделать тренировки интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятия в соревновательной форме или в соперничестве с партнером.

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ C МЯЧАМИ

 1. Быстрая переброска мяча из одной руки в другую с одновременным передвижением влево-вправо. 2. Броски мяча об пол из одной руки в другую с одновременным передвижением влево-вправо. 3. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать после отскока, как можно ближе к полу. 4. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться пола. 5. Низкое и частое ведение мяча (дриблинг). 6. Подбросить мяч слева из-за спины и поймать справа. 7. Из стойки ноги врозь бросить мяч вверх между ног, повернуться на 180° и поймать его. 8. Мяч на вытянутых руках над головой. Опуская мяч за спиной, выполнить поворот на 180° и поймать мяч до касания пола. 9. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360° и поймать его. 10. Броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной. 11. Броски мяча из-под ноги и из-за спины. 12. Броски мяча в стену, постоянно меняя расстояние, силу и скорость бросков.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

1. Переброска одновременно двух мячей. 2. а) Быстрая передача одного мяча партнеру, который передвигается впередназад; б) быстрая передача двух мячей одного за другим при передвижении партнера вправо-влево: в) выполнить двумя мячами непредсказуемые передачи (в противоход, в игрока, несколько раз в один и тот же угол, с ложным взглядом, с обманным движением). 3. а) Передача двух мячей ударом об пол; б) передача трех мячей ударом об пол. 4. а) Один игрок выполняет передачи мяча по воздуху, другой – с отскоком об пол; б) один игрок передает мяч по воздуху, другой – прокатывает мяч по полу; в) то же упражнение, только игроки каждый раз меняются ролями. 5. а) Один игрок выполняет передачи, посылая мячи влево-вправо-впередназад; б) то же двумя мячами. 6. Передачи мяча с зеркальным передвижением вперед-назад, влево-вправо. Один игрок повторяет действия другого. 7. Сзади стоящий игрок бросает мяч в разные точки стены, впереди стоящий ловит отскочивший мяч. 8. Один игрок бросает мяч в стену, другой, повернувшись на 180°, ловит мяч.

УПРАЖНЕНИЯ В ТРОЙКАХ

1. Два игрока передают броском мяч друг другу. Третий, находясь между ними, приседает-встает, поворачиваясь каждый раз на 180°. 2. Два игрока передают мяч друг другу с отскоком от пола. Третий, находясь в середине, перепрыгивает через мяч, поворачиваясь на 180°. 3. Одновременная передача по кругу трех мячей. 4. У каждого игрока по мячу. Одновременно происходит обмен двумя мячами между двумя игроками. Один занимает постоянную позицию, два других меняются местами, двигаясь по кругу и освобождая место своему партнеру после ловли мяча. 5. У каждого игрока по мячу. Одновременная передача двух мячей. Стоящий в середине игрок после ловли мяча поворачивается на 180° и выполняет передачу и ловлю от третьего игрока. 6. У каждого игрока по мячу. Два партнера поочередно подбрасывают мячи вверх, третий выполняет перебежки с одновременной передачей и ловлей мячей. 7. Броски мяча мимо «вратаря», находящегося в середине. Задача крайних игроков – выполнить максимальное количество передач, не уронив мяч на пол. Задача «вратаря» – перехватить мяч. 8. У каждого игрока по мячу. Одновременная передача трех мячей. Игрок 2 в середине передает мяч игроку 1, который передает мяч игроку 3, а тот возвращает игроку 2. Игрок 2 после передачи мяча поворачивается на 180° и ловит мяч от игрока 3.

В СОПЕРНИЧЕСТВЕ ДВУХ ИГРОКОВ

1. Два игрока стоят спиной друг к другу на расстоянии шага и выполняют быстрые повороты влево-вправо с касанием рук, не отрывая ступней ног. По команде одного из них оба бегут, второй должен осалить первого. 2. И.п. – в приседе, лицом друг к другу. Первый игрок выполняет подскоки в различных направлениях, второй, сохраняя дистанцию 2 м, повторяет движения первого. По команде первого игроки бегут. Второй должен осалить первого. 3. Один игрок стоит в положении «горбатого моста», другой, пролезая под мостом, подает команду, оба бегут. «Стоящий на мосту» игрок догоняет «пролезающего». 4. Один игрок лежит поперек, другой, перепрыгнув партнера, пролезает под барьером (скакалкой). Для лежащего сигналом бега служит прыжок партнера, вскочив, он обегает сбоку барьер и пытается осалить партнера. 5. Один игрок стоит с мячом в стойке ноги врозь. Бросив мяч под ногами стоящего сзади другого игрока и повернувшись кругом, пытается осалить убегающего за мячом игрока.

**3. Развитие общей выносливости**. Развивать выносливость можно начиная с 8 лет в форме подвижных игр и эстафет. Упражнения на выносливость на начальном этапе закладывают определенную физическую базу игрока (как правило, это продолжительный бег со скоростью 60–80% максимальной). Кроме обычного бега для развития выносливости можно использовать бег по лестнице, а также велосипед, лыжи, плавание, аэробику, футбол и др. Кроссы, лыжные и велосипедные прогулки лучше выполнять на продолжительность, а не на дальность или скорость. Полезны упражнения со скакалкой, развивающие кроме всего подвижность ступней и голеностопов. Однако не стоит увлекаться длительными тренировками со скакалкой – они приводят к перенапряжению мышц плечевого пояса.

**4. Развитие ловкости, координации.**

*Упражнения для развития ловкости*:

УПРАЖНЕНИЯ В УПРОЩЕННЫХ УСЛОВИЯХ Задания составляются из сочетания двух-трех различных упражнений. 1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами. 2. Челночный бег вперед-назад. 3. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени. 4. То же спиной вперед. 5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад. 6. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед. 7. Многоскоки – прыжки с подтягиванием колен к груди – прыжки со сгибанием ног сзади. 8. Бег прыжок с поворотом на 180° – бег – прыжок с поворотом на 360°.

УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ (изменения заданий, упражнений, движений) 1. Стоя на расстоянии большого шага от стены спиной к ней, упасть назад с поворотом на 180° – падение на пол с поворотом на 180° – падение на пол с шагом вперед. 2. Прыжок с колен, падение вперед на согнутые руки. 3. Бег – остановка и падение с шагом вперед – бег – остановка и из приседа падение через бедро на правый бок – упор присев и падение через бедро на левый бок – бег – остановка и падение назад с поворотом на 180°. 4. Бег – падение вперед – лежа на полу три переката на спину, на живот, на спину и обратно. 5. Бег – финты (обманные движения) – бег – поворот на 360° – финты. 6. 10 шагов бега на месте с высоким подниманием колена – бег 3 м – «цыганочка» – бег 3 м – финты – поворот с финтом. 7. Прыжок с колен в присед – «бочонок» (перекат на спину) и обратно – из упора присед – кувырок в сторону через спину. 8. «Колесо» (переворот в сторону) в упор присед – кувырок в сторону через спину и обратно – «колесо». 9. Три прыжка влево-вправо с подтягиванием ног к груди – три прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, пять прыжков в приседе, типа слалома.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

*Упражнения с булавами* 1. Серия прыжков, каждый прыжок новый: согнув ноги перед грудью; с подбиванием ног; развести и свести ноги в одном прыжке влево-вправо, вперед-назад. 2. Прыжки боком, поворачиваясь при каждом прыжке кругом на 180°. 3. Бег между булав: слалом; ноги врозь; вокруг булавы с финтами. 4. Передвижение слаломом в разных положениях: на четвереньках; прыжками в приседе; прыжками с опорой на одну руку и противоположную ногу. 5. «Бег в рваном ритме»: обегание булав, установленных на разном расстоянии.

*Упражнения со скакалкой* 1. Перепрыгнуть через барьер – пробежать через качающуюся скакалку – пробежать через вращающуюся скакалку. 2. Перепрыгнуть через барьер – сделать 5–10 прыжков через вращающуюся скакалку – пролезть под барьером. 3. Пробежать через вращающуюся скакалку – сделать 5–10 прыжков через вращающуюся скакалку – перепрыгнуть барьер – пролезть под барьером. 4. Прыжок через два барьера – колесо через барьер – прыжок через барьер – прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру. 5. Пролезть под барьером – выполнить серию прыжков через барьер (впередназад-вперед) – выполнить прыжок в «окно» – перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

*Упражнения с теннисными мячами* 1. а) Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч; б) то же, ударив мяч об пол; в) то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч; г) то же, из и.п. лежа на животе. 2. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету. 3. Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д. 4. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.

*Упражнения с гимнастической скамейкой* 1. Бег – бег на четвереньках – бег спиной вперед – прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги. 2. Подскоки приставными шагами – приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу – соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад). 3. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки – прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь – прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе – соскок с поворотом на 360°. 4. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны – ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной – впереди над головой. 5. Обежать скамейки – передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам – прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку – из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку – руками перейти по полу на другую скамейку – соскок с разведением ног в стороны-вместе.

*Упражнения для развития координации*:

Упражнения можно делать в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса. Применять упражнения, развивающие координацию, следует, пользуясь старыми добрыми педагогическими правилами: от низкой скорости к высокой (уровень быстроты координации); от простого к сложному (интенсивность нагрузки и внимания); от малого к большому (объем нагрузки).

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Пила и молоток». Одна рука выполняет удары воображаемым молотком, другая – движение пилой.

 «Плохой-хороший». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая – круговые движения по брюшному прессу.

«Поймай нос и ухо». И.п. – основная стойка (о.с.), руки вперед. На счет 1 – левая рука касается носа, правая – левого уха; на счет 2 – и.п.; на счет 3 – смена рук; на счет 4 – и.п.

«Страшилище». И.п. – присесть, левую руку за голову, правую на пояс. На счет 1 – подпрыгнуть вверх, ноги врозь на пятки, руки вверх в стороны, пальцы развести; на счет 2 – и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

«Обезьянки». На счет 1 – левую руку вверх, правую ногу поднять, согнутую в колене; на счет 2 – прыжком смена положения, правую руку вверх, левую ногу поднять, согнутую в колене; на счет 3 – встать на левую ногу, наклониться вперед, правой рукой коснуться пола у стоящей ноги; на счет 4 – прыжком смена положения, встать на правую ногу, наклониться вперед, левой рукой коснуться пола.

«Штопор». И.п. – ноги скрестно, левая рука в сторону, правая за голову. На счет 1 – не отрывая ног, приседая с поворотом на 360°; на счет 2 – сесть потурецки, руки вперед; на счет 3 – встать с поворотом на 360° без помощи рук, правую руку в сторону, левую за голову; на счет 4 – и.п. «Гиревик». И.п. – выпад, противоположная рука вверх. На счет 1 – подпрыгнуть, сесть в присед, руки вверх; на счет 2 – выпрыгнуть из приседа в и.п., поменяв положение рук и ног.

«Ласточка и ворона». И.п. – «ласточка». На счет 1 – прыжком сменить ноги, спину сделать круглой, ногу сзади согнуть, руки опустить вниз в стороны;

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Ножницы». И.п. – руки и ноги скрестно. В прыжке – руки в стороны, ноги врозь. При приземлении – руки и ноги скрестно, сменив их положение.

«Косцы» 1. И.п. – ноги носками направлены влево, руки вправо. В прыжке поменять положение рук и ног. Приземлиться в и.п. 2. И.п. – в приседе ноги коленями направлены влево, руки вправо. В приседе – прыжок, поменяв положение рук и ног. Приземляясь, прийти в и.п.

«Футболисты». В прыжке прогнуться и согнуться – «удар по мячу головой».

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ 1. При соскоке со скамейки подтянуть согнутые ноги – руками обхватить колени – выполнить хлопок над головой. 2. И.п. – стоя на скамейке, одна рука отдает честь, другая – на поясе. При соскоке поменять руки, как можно большее количество раз. 3. При соскоке ноги развести в стороны – руками выполнить хлопок – ноги свести вместе – руки на пояс – приземляясь, руки опустить вниз. 4. При соскоке ноги развести вперед-назад («ножницы»), руки выполняют попеременные движения вперед-назад.

5. Развитие гибкости. Упражнения на гибкость – обязательная часть разминки, которую проводят перед тренировкой у стола. Выполняют их, как правило, в динамике с постепенным увеличением амплитуды, подготавливая мышцы к последующей работе. Кроме того, серию упражнений, позволяющих привести мышцы в нормальное состояние, проводят после тренировки. Их выполняют в медленном темпе и с максимальным расслаблением. Таким же медленным должно быть дыхание, но сдерживать дыхание нельзя ни в коем случае. Для лучшего расслабления рекомендуется мысленный счет при выполнении каждого упражнения (после освоения упражнения от счета можно отказаться).

**5.Упражнения для развитие гибкости:**

«Замок» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу; поменять руки; б) хват кистями за спиной, правая рука сверху, левая – снизу, фиксация; поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти в замке внизу сзади. Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.

 «Взгляд на пятку» И.п. – лежа на животе, носки вытянуты: а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота; б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, фиксация позы на 30 с; выполнить упражнение в другую сторону.

«Верблюд» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч: а) наклон вперед, руки вниз, фиксация позы; б) пальцами коснуться носков стопы, фиксация позы; в) ладони на полу, фиксация позы.

«Складка» И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты: а) поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

**Специальная физическая подготовка (СФП) - 18 часа**

Специальные качества – это физические качества (быстрота реакции, передвижений, движений игровой руки и специальная игровая выносливость), которые необходимы для наиболее эффективного выполнения технических приемов настольного тенниса в условиях максимального напряжения соревнований. Развивают специальные качества, как правило, с помощью упражнений по двигательной структуре, близких к технике ударов.

**Для воспитания быстроты реакции** наиболее эффективны игровые упражнения у стола: игра в высоком темпе в разных направлениях с завершающими ударами, игра «один на один» двумя мячами, игра «один против двух» двумя мячами, тренировка ударами мяча о ровную или неровную стенку с предельно близкого расстояния (без стола), игра с БКМ, игра против робота в режимах повышенной частоты и скорости выстреливаемых мячей. Быстроту передвижений воспитывают как непосредственно игровыми средствами, так и без мяча. Такие имитации игровых передвижений во всех направлениях в обычном и повышенном темпе полезно выполнять на каждой тренировке. В качестве средств по воспитанию быстроты используют: тренировку по «треугольнику» и «восьмерке» с нанесением ударов одной стороной ракетки, игру с середины стола с нанесением ударов поочередно слева и справа, игру на двух столах, игру в паре. Для повышения интереса упражнения можно применять в игре со счетом. Следует постоянно развивать способность к длительному передвижению без использования пяток, когда вес тела распределяется на 2/3 ступней. С этой целью используют всевозможные прыжковые упражнения и передвижения в разных направлениях без мяча, которые желательно приблизить к игровым позициям настольного тенниса (ноги чуть согнуты в коленях). И здесь уместна и полезна скакалка. Игровую тренировку проводят, не наступая на пятки (постепенно от 15–20 мин до 1,5–2 ч). Можно использовать игру на счет на одной ноге и «крутиловку» на одной ноге.

Добиться увеличения быстроты движения игровой руки позволяет ускоренная имитация ударов, в том числе с небольшими отягощениями (легкие гантели, утяжеленная ракетка), а также игра в предельно высоком темпе. Отдельно нужно работать над развитием быстроты каждой из частей руки (кисть, предплечье, плечо). Большую пользу для развития данного качества может принести вращение велоколеса в направлениях, приближенных к ударам настольного тенниса.

**Специальная игровая выносливость**. Помимо продолжительных игровых тренировок со сменой партнеров можно использовать тренировки с большим количеством мячей, продолжительные имитации игровых перемещений, продолжительную игру свечами и по свечам. При выработке специальной игровой выносливости спортсмен должен соблюдать строгую постепенность увеличения нагрузки и своевременный отдых для восстановления.

**Технико-тактическая подготовка – 56 часов**

##### ***Базовая техника.***

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

* различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
* различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бе­гом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направле­ния бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

**3. Овладение базовой техникой с перемещением.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

* разучивание и имитация исходных для ударов основных пози­ций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
* многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

**4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, пристав­ленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серий­ные передвижения и удары;
* имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (пере­движения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
* имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая тактика**.

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

* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
* выполнение подач разными ударами;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

**Техники передвижения**. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

**Техника подач.** Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Выполнение подач разными ударами.

**Игра в нападении**. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Накат слева, справа.

**Игра в защите.** Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
* игра одним видом удара из двух,
* трех точек в одном (в разных) направлении;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта – 10 часов**

* Занятия различными видами спорта и подвижными играми направленно:
* Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр
* Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми
* Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
* Приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Основные средства различных видов спорта, подвижны игры.

**Подвижные игры**

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Чай.чай,выручай»

«Катающаяся мишень», «Десять передач» и др. Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол;

- подвижные игры и эстафеты:

*Подвижные игры:*

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

*Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):*

- скоростно-силовых качеств;

- быстроты действий;

- общей выносливости;

- силы;

- гибкости;

- ловкости.

*Игровые спарринги:*

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

**Спортивные и подвижные игры**.

Волейбол, ручной мяч, футбол, баскетбол, бадминтон и др.

Другие виды спорта

**Гимнастика**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

**Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

**Плавание**

*Упражнения в воде:*

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
5. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
6. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
7. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
8. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

**Соревновательная деятельность - 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация - 2 часа**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» (базовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные / оценка****Нормативы** | **Мальчики** **7-9 лет** | **Девочки****7-9 лет** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 10,7 | 10,9 | 11,1 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 115 | 110 | 115 | 110 | 105 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 6,3 | 7,0 | 7,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
| 1. | Стол для настольного тенниса- 4 шт. | 1. | Спортивный зал- 1 шт. |
| 2. | Сетка для настольного тенниса- 4 шт. | 2. | Зал для н/тенниса- 1шт. |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса- 5 пар | 3. | Зал тренажерный- 1шт. |
| 4. |  Мячи теннисные поролоновые- 20 шт. | 4. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 5. | Мячи для настольного тенниса- 200 шт. | 5. | Бассейн 25м- 1шт. |
| 6. | Корзина для теннисных мячей- 4 шт. | 6. | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
| 7. | Мяч набивной 1 кг- 5 шт. | 7. | Футбольное поле- 1 шт. |
| 8. | Скакалки- -15 шт. | 8. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 9. | Мяч футбольный- 1 шт. |  |  |
| 10. | Мяч баскетбольный- 1 шт. |  |  |
| 11. | Мяч волейбольный- 1 шт. |  |  |
| 12. | Гимнастические скамейки- 4 шт. |  |  |
| 13. | Накладные линии и метки- 1 комп. |  |  |
| 14. | Конусы- 10 шт. |  |  |

**Информационное обеспечение**

**Интернет ресурсы:**

* + - * <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/> Обучение настольному теннису
* fsdusshor.ru>component/doc\_download Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
* ttduna.ru>…downloads/Spah…menya\_sekretov\_net.paf Шпрах С.Д. «У меня секретов нет».
* <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html> (уроки настольного тенниса .16 эффективных упражнений)
* <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html> Методика обучения настольному теннису
* http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/

**Список литературы**

**Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – 2015 |
|  | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 2017 |
|  | Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех) – 2018 |
|  | Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис - 2017 |
|  | Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – 2015 |
|  | Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2022 (переизд.) |
|  | Барчукова Г.В, Воробьев В.В., Матицын О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018  |
|  | Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2019 |
|  | Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2016 |
|  | Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016 |
|  | Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2017 |
|  | Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, за­втра. - М.: ФИС, 2015 |
|  | Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольнотеннисе. – М.: ООО «Информпечать», 2017  |
|  | Сабитова В. Я умею играть в настольный теннис. – Рыбинск: Изд-во ООО «РДП», 2020 |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бойко, Е.А. Лучшие подвижные игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 256 c. |
|  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2018 |
|  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2023.  |
|  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Москва. Дрофа 2015г. 208 с. |