

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:  
Протокол № 6 от «22» 08 2018 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ФОК «Метеор»  
С.В. Банин  
приказ № 32 от «24» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

**Настольный теннис**

реализации программы: 1 год

Срок

Составил:

Кузнецова Анна  
Сергеевна  
начальник по спортивной работе

Луннова  
Галина Константиновна  
тренер по настольному теннису

г. Павлово  
2018-2019 учебный год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ФОК «Метеор»  
\_\_\_\_\_ С.В. Банин  
приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Настольный теннис**

реализации программы: 1 год

Срок

Составил:

Кузнецова Анна  
Сергеевна-  
начальник по спортивной работе

Луннова  
Галина Константиновна  
тренер по настольному теннису

г. Павлово  
2018-2019 учебный год.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка-----	3
2. Организационно-педагогические условия -----	5
3. Материально-техническое оснащение -----	6
4. Форма аттестации -----	6
5. Учебный план -----	7
6. Календарный учебный план –график на год-----	8
7. Рабочая программа учебных предметов-----	10
7.1. Теоретическая подготовка-----	10
7.2. Общая физическая подготовка-----	11
7.3. Специальная физическая подготовка -----	12
7.4. Техническая подготовка-----	14
7.5. Тактическая подготовка -----	17
8. Оценочные материалы-----	18
9. Методический материал -----	21

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа №1008 от 29 августа 2013 г. « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения настольного тенниса в МБУ ФОК «Метеор».

Срок реализации программы-1 год.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия с детьми младшего школьного возраста настольным теннисом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий настольным теннисом .

### **Основные задачи программы:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
  - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей

Программа рассчитана на детей с 6 лет. Предполагается в форме групповых занятий.

Изучение программного материала

**Результатом освоения Программы** является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в настольный теннис
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям настольным теннисом

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы с 6 лет.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по два часа - 276 часов в год.

**Формы занятий** используемые в процессе реализации программы: урочные (по теории и основам знаний); практические занятия урочного, соревновательного, спортивно-рекреационного типа.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения дополнительной образовательной программы обучающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- правила безопасности при занятиях ФКиС
- основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие Правила соревнований;

- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

#### УМЕТЬ:

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий

#### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий

**Способы проверки результатов** – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Формы подведения итогов** реализации программы – участие в соревнованиях среди групп ФОК .и др. уровней

## 2. Организационно - педагогические условия.

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься настольным теннисом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на следующий год обучение.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут). Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапа подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связана с физической, технической и тактической подготовкой.

### Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6ч	2ч	3	276 ч	15 - 30

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься настольным теннисом .

### 3. Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в универсальном зале ФОК .

Для проведения занятий по настольному теннису имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мяч баскетбольный - 2 шт.
2. ракетки -1 4 шт.
3. теннисные мячи - 4 упаковки по 6 штук
4. Гимнастические скамейки - 4 шт.
5. Гимнастические маты - 5 шт.
6. Скакалки -20 шт.
7. мяч футбольный – 1 шт.
8. столы – 8 шт.
9. секундомер электронный – 1 шт.

#### **4. Форма аттестации.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и июне, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по настольному теннису и по результатам

оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме собеседования или тестирования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале. Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по настольному теннису.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

#### **5. Учебный план.**

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую,

№	Вид подготовки	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация
1	Теоретическая п-ка	<b>11</b>	10	-	1
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	<b>135</b>	-	135	-
3	Специальная физическая подготовка	<b>48</b>	-	48	-
4	Техническая подготовка	<b>56</b>	-	56	-
5	Тактическая подготовка	<b>22</b>		22	
6	Сдача контрольных нормативов	<b>4</b>	-	4	-
<b>Итого часов</b>		<b>276</b>			

## 6. Календарный учебный план-график

		Се н	Ок т	Но я	Де к	Ян в	Фе в	М ар	А пр	М ай	И Ю Н ь	И Ю Л ь	А ВГ	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	2		1	ка	1	11
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	ни	5	135
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	ку	3	48
4	Техническая подготовка	5	3	5	5	7	5	3	5	5	8	лы	5	56

5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
6	Контрольные нормативы		2							2				4
	Всего	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

## **7. Рабочая программа**

### **7.1 Теоретическая подготовка (11 час)**

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий

#### ***1. Физическая культура и спорт в России. -1 ч***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика настольного тенниса.

#### ***2. Состояние и развитие настольного тенниса в России***

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга

#### ***3. Влияние физических упражнений на организм человека. -1ч***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### ***4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. -2ч***

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### ***5. Основы техники и техническая подготовка -3 ч***

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. *Правила игры в настольный теннис.* Начало игры и подача. Перемена подачи. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков..

### **6. Места занятий и инвентарь-1 ч**

Спортивное оборудование для занятий настольным теннисом и их состояние. Костюм игроков.. Уход за инвентарем.

### **7. Техника безопасности на занятиях. ПДД.-2 ч**

Основные меры безопасности и правила поведения.

Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности

### **7.2. Общая физическая подготовка (ОФП)-(135 час)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из легкой атлетики, подвижные и спортивные игры:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Спортивные и подвижные игры.**

Баскетбол, футбол,

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **7.3 Специальная физическая подготовка (СФП)-48 час) –**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Бег с остановками и изменением направления.*

«Челночный» бег на 3 \* 10 м (общий пробег за одну попытку 30 м). «Челночный» бег 4\*9м, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, ударов, и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

#### ***Подвижные игры:***

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица:

быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием (набивных, волейбольных) мячей.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития силы*, Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного)

мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи набивного, футбольного, баскетбольного и малых мячей в стену. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### **7.4. Техническая подготовка(56 часов)**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения ротных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий упражнений, переход от простого к сложному.

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальный хват-«пером»

б) горизонтальный хват-«рукопожатие»

#### 4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

### Базовая техника

**1.Хват ракетки.** Овладение правильным хватом ракетки. Многократное повторение хвата 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 половине стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочные 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 половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

**3.Овладение базовой техникой с работой ног.** 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 половине 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 (передвижение 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 (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;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая-с тренером» и другие.

## 7.5. Тактическая подготовка-22 ч.

### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.*

Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ;

-с незначительным переносом ОЦТ;

- с полным переносом ОЦТ).Ш аги( 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)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

*Обучающиеся должны знать* основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите *и уметь*: выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях ,соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики, *технику передвижения.*

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, а так же

владение техники срезки, подрезки.

## 8. Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки . Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Челночный бег 3*10м (с)	11.3	10,8
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4	Подтягивание на высокой и низкой перекладине (д)	15	4
5	Прыжки через скакалку за 1 мин	+	+

### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
-------	----------------------------------	---------------	--------

1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Игра накатами справа по диагонали или слева	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
4.	Выполнение подачи справа или слева накатом в правую или левую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

*Примечание.* Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера.

### **Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований**

**1. Оценка выполнения Прыжков через скакалку за 1 мин** Испытание проводится по общепринятой методике, без перехода на шаг.

#### **2.Оценка выполнения бега на 30 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

#### **3.Оценка выполнения челночного бега 3x10м**

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

#### **4.Оценка выполнения прыжка в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат

#### **5. Оценка выполнения подтягивание на высокой и низкой перекладине**

Считается упражнение выполненным, если испытуемый коснулся грифа подбородком, тело прямое, без дерганий. Фиксируется количество раз.

**6. Оценка выполнения** набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки .Фиксируется показанный результат.

**7. Оценка выполнения** Игра накатами справа по диагонали или слева Фиксируется показанный результат.

**8. Оценка выполнения** Выполнение подачи справа или слева накатом в правую или левую половину стола Фиксируется показанный результат.

(из 10 попыток)

### **Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса или тестов одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ или выбрать правильный ответ в тестах.

**При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:**

положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- **Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:**
  1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.
- **Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:**
  1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала или выбрал неправильный ответ.

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

## 9. Методические материалы.

### Теория и методика физического воспитания

1. ТТДжамгарова . Психология физического воспитания
- 2 ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе
3. ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
- 5 . МИ .Спорт и воспитание подростков
- 6 ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях
- 7 ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
- 8 ВС Родиченко Олимпийский учебник
- 9 АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки
- 10 ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
11. В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
- 12АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
- 13 ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
- 14 ВВ Белорусова. Педагогика
- 15 ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры
- 16 ВВ Васильева. Физиология человека
17. ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни
- 18 . Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов
20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.
- 21 Р Незвицкий Спорт и личность.
- 22 ВК Велитченко Физкультура без травм

### Настольный теннис

- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год. • Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.