


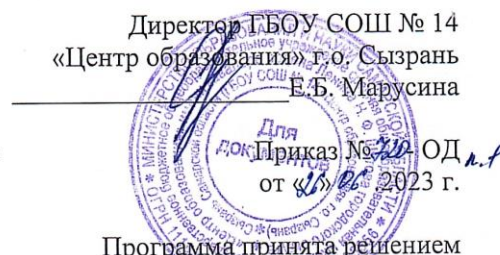
Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина



Программа принята решением
методического совета
Протокол № 12 от «16» 08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Дидык Ю.А.,
Владыка В.Ю.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2023 год

Содержание

| | |
|--|----|
| Краткая аннотация | 3 |
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебный план..... | 9 |
| Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы..... | 10 |
| Модуль «Общая физическая подготовка»..... | 13 |
| Модуль «Специальная физическая подготовка»..... | 33 |
| Модуль «Технико-тактическая подготовка»..... | 43 |
| Обеспечение программы..... | 61 |
| Список использованной литературы..... | 62 |

Краткая аннотация

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно 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.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (Далее - Программа) включает в себя три тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлен на овладение начальными знаниями в области физической культуры, настольном теннисе. Изучая программу, учащиеся смогут ознакомиться с игрой настольный теннис, специальными физическими упражнениями, а также получить базовые знания и умения правильного выполнения основных приемов игры в настольный теннис. Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

Пояснительная записка

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

Актуальность программы «Настольный теннис» заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы во Дворце творчества детей и молодежи помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, на создании условий для здорового образа жизни.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «Настольный теннис» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Цель программы: Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. настольным теннисом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, настольном теннисе;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- обучить базовой технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

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

В возрасте **7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы обучения: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения: Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях, обучающихся 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю (1,5-2 часа), Продолжительность занятия 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 7-9 лет

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Общая физическая подготовка | 42 | 13 | 29 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 8,5 | 19,5 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 56 | 13,5 | 42,5 |
| | ИТОГО | 126 | 35 | 91 |

Учебный план для детей 10-14 лет

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Общая физическая подготовка | 42 | 10 | 32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 7 | 21 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 56 | 11 | 45 |
| | ИТОГО | 126 | 28 | 98 |

Учебный план для детей 15-17 лет

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|-----------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|----|-----|
| 1. | Общая физическая подготовка | 42 | 8 | 34 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 56 | 8 | 48 |
| | ИТОГО | 126 | 22 | 104 |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

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

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

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

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо

лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту. Нормативы по общей физической подготовке (далее - ОФП) приближены к нормативам школьной программы и нормативам ВФСК ГТО.

Нормативы по ОФП

| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-8 лет | | Возраст 9-10 лет | | | |
|----------|---|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | Пол | | Пол | | | |
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчик и | | |
| 1 | Бег по «восьмерке» 45 сек. | 15-25 | 15-25 | 20-30 | 20-30 | | |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | 50-80 | 50-80 | 65-94 | 65-94 | | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 105-135 | 110-140 | 120-150 | 130-160 | | |
| 4 | Отжимание в упоре от стола (кол-во раз) | 12-25 | 17-35 | 15-30 | 20-40 | | |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 18-30 | 21-35 | 24-36 | 27-42 | | |
| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 11-12 лет | | Возраст 13-15 лет | | Возраст 16-17 лет | |
| | | Пол | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчик и | девочки | мальчик и | девочки | маль чики |
| 1 | Челночный бег 3x10м (сек) | 9,4-8,2 | 9,0-7,9 | 9,0-8,0 | 8,1-7,2 | 8,9-7,9 | 7,9- 6,9 |
| 2 | Прыжки со скакалкой | 95-109 | 95-109 | 110-126 | 110-126 | 127-140 | 127- |

| | | | | | | | |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | | | | | | 140 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 135-165 | 150-180 | 120-150 | 130-160 | 160-185 | 195-230 |
| 4 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 7-14 | 13-28 | 8-15 | 20-36 | 9-16 | 27-42 |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 28-40 | 32-46 | 31-43 | 35-49 | 33-44 | 36-50 |

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Нормативы по технике – тактической подготовке

| № п/п | Наименование технического приема | Количество ударов в серию | Оценка выполнения |
|-------|--|---------------------------|-------------------|
| 1 | Накат справа по диагонали | от 20 до 30 | зачет |
| 2 | Накат слева по диагонали | от 20 до 30 | зачет |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | от 15 до 20 | зачет |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | от 15 до 20 | зачет |
| 5 | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты) | от 5 до 8 | зачет |
| 6 | Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты) | от 15 до 20 | зачет |
| 7 | Подача справа (слева) накатом | 6 | зачет |
| 8 | Подача справа (слева) откидкой (подрезкой) | 7 | зачет |

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,

- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: Достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях настольным теннисом,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|------------------|---------------|-------|--|
| | | Тео рия | Прак -тика | Всего | |
| 1 | Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Настольный теннис». Техника безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в Самарской области. | 1,5 | | 1,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |
| 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 0,5 | | 0,5 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 2 | 5,5 | 7,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения на гибкость | 1 | 2,5 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Упражнения на ловкость | 1 | 2,5 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Упражнения на быстроту | 1 | 2,5 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Упражнения на координацию движений | 1 | 2,5 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Упражнения на развитие силовых качеств | 1 | 2,5 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | 2,5 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Спортивные и подвижные игры | 2,5 | 5,5 | 8 | Игра, беседа, наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | ие |
|--|--|--|--|--|----|

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Настольный теннис». Техника безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в Самарской области. | 1,5 | | 1,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |
| 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 0,5 | | 0,5 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 1,5 | 6 | 7,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения на гибкость | 0,5 | 3 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Упражнения на ловкость | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Упражнения на быстроту | 0,5 | 3 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Упражнения на координацию движений | 1 | 2,5 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Упражнения на развитие силовых качеств | 1 | 2,5 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Упражнения на развитие прыгучести | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Спортивные и подвижные игры | 2 | 6 | 8 | Игра, беседа, наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие по освоению модуля. | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование |

| | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|---|
| | Зачет по ОФП (теория, практика) | | | | ие, наблюдение, анкетирован ие |
|--|---------------------------------|--|--|--|---|

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|------------------|---------------|-------|--|
| | | Теори я | Прак -тика | Всего | |
| 1 | Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Настольный теннис». Техника безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в Самарской области. | 1,5 | | 1,5 | Собеседован ие, наблюдение, анкетирован ие |
| 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 0,5 | | 0,5 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 6,5 | 7,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения на гибкость | 0,5 | 3 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Упражнения на ловкость | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Упражнения на быстроту | 0,5 | 3 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Упражнения на координацию движений | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Упражнения на развитие силовых качеств | 0,5 | 3 | 3,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Упражнения на развитие прыгучести | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Спортивные и подвижные игры | 1,5 | 6,5 | 8 | Игра, |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|--|
| | | | | | беседа, наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие по освоению модуля Зачет по ОФП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседован ие, наблюдение, анкетирован ие |

Содержание программы модуля

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Настольный теннис». Техника безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в Самарской области.

Теория: Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

В Самарской области любительский настольный теннис представлен во всех городах и поселках, а профессионально развивается только в г. Самара и г. Тольятти. Это в основном детские спортивные школы олимпийского резерва, ВУЗы и клубы, в которых большое количество детей имеют возможность тренироваться, получать профессиональные знания, умения и навыки под руководством опытных и заслуженных тренеров.

Вг. Сызрань, при наличии детской спортивной школы олимпийского резерва, настольный теннис, как олимпийский вид спорта в ней не представлен, а развивается самостоятельно за счет большого количества любителей этой игры.

Беспорным лидером настольного тенниса среди городов Самарской области, является Самарская школа настольного тенниса. За 40 лет своей работы вырастила плеяду известных, талантливых спортсменов высокого класса, среди них:

-легенда Самарского настольного тенниса Чемпион Всемирных Игр среди студентов, двенадцатикратный Чемпион России Виктор Попов;

- 2-кратный победитель Первенства Европы среди юниоров, мастер спорта (МС) России – Алексей Мурзов;

- мастер спорта России международного класса, победитель Первенства Европы 1995 года – Денис Гаврилов.

Пять сезонов подряд (1991 – 1995) команда, состоявшая из спортсменов Самарской области, становилась победителем Чемпионатов среди клубных команд и вошла в 8-ку сильнейших клубов Европы.

Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры

личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

Практика:

Упражнение 1

Назначение: На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка

ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделением в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратит внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

Тема 4: Упражнения на гибкость

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненная энергия.

Практика:

Упражнение 1

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза. Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

Упражнение 3

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо.

Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

Упражнение 5

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 9

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 10

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище но, не отрывая таза и ног от пола.

Тема 5: Упражнения на ловкость

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться

арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются 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° .
9. Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
11. Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
12. Быстрый бег «по кочкам».
13. Быстрый бег «по кочкам» боком.
14. Бег - остановка - упор присев - перекаат на спину и обратно.

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 (вперед-назад-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. Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
2. то же, ударив мяч об пол;
3. то же, изи.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
4. то же, изи.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.
5. Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок /, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

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.
6. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».
7. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

Тема 6: Упражнения на быстроту

Теория:

В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Для развития быстроты в настольном теннисе применяются следующие игровые упражнения.

1. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им

только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Педагог (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом педагогу (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Педагог (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Тема 7: Упражнения на координацию движений

Теория:

Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота. Ловкость, гибкость, выносливость. У игроков настольного тенниса для удара по мячу движения начинаются строго по порядку: работают сначала ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Наиболее часто ошибаются те игроки, у которых движения руками быстрые и медленные движения ног. Они не всегда вовремя и в нужном месте оказываются для ответного удара по мячу. Это отрицательно влияет на эффективность и точность удара, поэтому игроки и тренеры уделяют большое внимание на выработку рациональной структуры техники и координации движений. Согласованность движений, ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.

Задания на ловлю мяча

бросить мяч в стену, поймать

бросить мяч в стену, поймать правой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, поймать левой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, правой – левой руками поочередно (обеими руками как угодно, правой над головой, левой- на уровне пояса, левой над головой, правой- на уровне пояса)

бросать мяч в стену и ловить, передвигаясь приставным шагом вперед- назад, (выполнять разными руками)

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения на броски- ловлю мяча на начальном этапе обучения применяются с целью формирования так называемого «чувства мяча», умения вовремя передвинуться к мячу, определить, в какой точке полета целесообразнее поймать мяч (временные связи). Упражнения могут включаться как в основную часть тренировки, так и включаться в эстафеты во время активного отдыха \.

Упражнения в эстафетах

Старты из необычных положений:

сед ноги врозь

сед ноги врозь спиной вперед

присед руки в замке за головой

присед руки в замке за головой спиной вперед

Беговые задания:

бег с лежащим на ракетке мячом (мяч можно нести на правой, левой сторонах ракетки)

бег с одновременным жонглированием (на правой, левой сторонах ракетки или поочередно)

Беговые задания с элементами гимнастики:

на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

Задания с мячом для настольного тенниса (см. Упражнения с теннисным мячом)

Выполняются в конце первой части беговой дистанции (когда спортсмен добегаёт до стены).

Мяч одновременно служит и эстафетной палочкой (то есть передается от завершившего бег спортсмена следующему участнику команды).

Тема 8: Упражнения на развитие силовых качеств

Теория:

Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;
- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

Тема 9: Упражнения на развитие прыгучести

Теория:

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Комплексы упражнений для развития прыгучести

1-й комплекс:

1-я станция - прыжки через скакалку;

2-я станция - подбросить мяч, присесть, поймать мяч;

3-я станция - из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;

4-я станция - прыжки в высоту через препятствие;

5-я станция - прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;

6-я станция - из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

2-й комплекс:

1-я станция – напрыгивание на небольшое возвышение;

2-я станция - кувырок вперед, поворот прыжком на 360°, кувырок назад;

3-я станция - из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;

4-я станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно натянутые резиновые бинты);

5-я станция - прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;

6-я станция - встать в широкую стойку ноги врозь, руки за голову. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

3-й комплекс:

1-я станция - прыжки в длину;

2-я станция - прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;

3-я станция - стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пола;

4-я станция - прыжки через барьер;

5-я станция - прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате). Из положения на коленях, подпрыгнув (без помощи рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;

6-я станция - из стойки ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально с учетом возраста и подготовленности учащихся.

Тема 10: Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

1. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу).

2. *Игра «Кенгуру»*(соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. Игра «Высокая» (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. Игра «Длинная» (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

Тема 11: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-8 лет | | Возраст 9-10 лет | | | |
|----------|---|-----------------|----------|-------------------|----------|---------------|--|
| | | Пол | | Пол | | | |
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчики | | |
| 1 | Бег по «восьмерке» 45 сек. | 15-25 | 15-25 | 20-30 | 20-30 | | |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | 50-80 | 50-80 | 65-94 | 65-94 | | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 105-135 | 110-140 | 120-150 | 130-160 | | |
| 4 | Отжимание в упоре от стола (кол-во раз) | 12-25 | 17-35 | 15-30 | 20-40 | | |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 18-30 | 21-35 | 24-36 | 27-42 | | |
| № | Наименование упражнений | Возраст 11-12 | | Возраст 13-15 лет | | Возраст 16-17 | |

| п/п | | лет | | | | лет | |
|-----|---|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|
| | | Пол | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчи ки | девочки | мальчи ки | девочки | мальчи ки |
| 1 | Челночный бег 3x10м (сек) | 9,4-8,2 | 9,0-7,9 | 9,0-8,0 | 8,1-7,2 | 8,9-7,9 | 7,9-6,9 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | 95-109 | 95-109 | 110-126 | 110-126 | 127-140 | 127-140 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 135-165 | 150-180 | 120-150 | 130-160 | 160-185 | 195-230 |
| 4 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 7-14 | 13-28 | 8-15 | 20-36 | 9-16 | 27-42 |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 28-40 | 32-46 | 31-43 | 35-49 | 33-44 | 36-50 |

Модуль «Специальная физическая подготовка»

(далее-СФП)

Цель:поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые у теннисного стола;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной хваткой ракетки и «жонглировать» теннисным мячом;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять имитационные упражнения у теннисного стола;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий настольным теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|---|--------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Прыжковые упражнения | 2 | 5 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Челночный бег | 1 | 3 | 4 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Способы держания ракетки. | 0,5 | 1 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения с мячом (жонглирование) | 3 | 5 | 8 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Имитационные упражнения | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Итоговое занятие по освоению модуля. | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседован |

| | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|---|
| | Зачет по СФП (теория, практика) | | | | ие, наблюдение, анкетирован ие |
|--|---------------------------------|--|--|--|---|

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|---|---|------------------|---------------|-------|--|
| | | Теори я | Прак -тика | Всего | |
| 1 | Прыжковые упражнения | 1,5 | 5,5 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Челночный бег | 1 | 3 | 4 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Способы держания ракетки. | 0,5 | 1 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения с мячом (жонглирование) | 2,5 | 5,5 | 8 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Имитационные упражнения | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседован ие, наблюдение, анкетирован ие |

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|---|----------------------|------------------|---------------|-------|-------------------------------|
| | | Теори я | Прак -тика | Всего | |
| 1 | Прыжковые упражнения | 1 | 6 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Челночный бег | 1 | 3 | 4 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|---|--|-----|---|-----|--|
| 3 | Способы держания ракетки. | 0,5 | 1 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Упражнения с мячом (жонглирование) | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Имитационные упражнения | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Итоговое занятие по освоению модуля Зачет по СФП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |

Тема 1: Прыжковые упражнения

Теория:

Отработка прыжковых упражнений является одним из самых важных этапов специальной физической подготовки теннисиста, т.к. правильное и своевременное перемещение в нужную точку во время игры с соперником приводит к применению надежного и успешного удара, что влечет за собой выигрыш игрового очка.

Практика:

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Тема 2: Челночный бег

Теория: Среди беговых упражнений челночный бег занимает особое место. Это уникальная дисциплина, требующая в отличие от других видов быстрого передвижения максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Для этой дисциплины в отличие от привычных дистанций важны практически все элементы последовательностей действий, именно поэтому правильное обучение и настойчивая тренировка являются обязательными для достижения успеха, тем более что столь короткая дистанция не дает времени на исправление ошибок.

Приступать к разучиванию и постепенному переходу к тренировкам данного упражнения после овладения основными базовыми техниками бега на дистанции 100 метров. Здесь следует понимать, что скоростные качества в основном наследуются генетически, и добиться сдвигов в результатах спортсменов, возможно только овладев правильной техникой старта и бега.

Практика: Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными:

- на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров;
- проводится четко видимая линия старта и финиша;
- старт проводится с положения высокого или низкого старта;
- движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела;
- касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива,
- сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции;
- по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений.

Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног. Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед.

Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота. Торможение, должно проводиться интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Тема 3: Способы держания ракетки

Теория: Первым шагом в изучении технических приемов настольного тенниса является изучение способа держания ракетки.

Далеко не безразлично, как игрок держит ракетку. Способ держания ракетки — «хватка» — один из важных элементов техники игры.

Неправильная хватка ракетки иногда настолько уродует игру, что делает невозможным выполнение даже основных ударов.

На технику игры, и в частности на способ держания ракетки, определенное влияние оказывают рост, сила, подвижность, быстрота реакции, размеры руки и пальцев, сила и гибкость кисти игрока. Поэтому нельзя требовать от новичков слепого копирования того или иного способа держания ракетки, необходимо считаться с индивидуальными особенностями играющего. Вместе с тем очень важно усвоить принципиально правильную хватку, иначе впоследствии будет трудно переучиваться.

Правильный способ держания ракетки обеспечивает простое и естественное выполнение всех основных ударов: справа и слева, крученых и резаных, нападающих и защитных; вместе с тем игрок может осуществить эти удары на различной высоте и на различном расстоянии от стола.

Условимся, что сторону ракетки, на которой расположен большой палец, мы будем называть правой стороной, а противоположную сторону с указательным пальцем — левой.

Хватка «пером».

В странах восточной Азии (Японии, Китайской Народной Республике) широко распространена хватка «пером», когда ракетка держится, как ручка с пером, между большим, указательным и средним пальцами, а ручка ракетки обращена вверх. Хватку пером применяют отдельные игроки и в других, в том числе и европейских, странах.

При этой хватке все удары выполняются одной и той же обращенной вперед

стороной ракетки. Хватка пером создает некоторые преимущества для выполнения крученых ударов справа и для мячей с боковым вращением, зато отражение мячей слева является для игроков, применяющих эту хватку, трудной задачей.

Высокий класс игры и успехи спортсменов Японии и Китайской Народной Республики в настольном теннисе обуславливаются отнюдь не хваткой, а их исключительно быстрой реакцией и подвижностью. Быстрота перемещения около стола позволяет им неизменно занимать наивыгоднейшую позицию для удара и почти каждый мяч отбивать одинаковым по технике выполнения, хорошо натренированным активным ударом, прочно удерживая инициативу в своих руках и не давая возможности противнику использовать слабые стороны хватки пером.

Практика: Правильная хватка ракетки:

Ракетка держится за шейку указательным и большим пальцами, остальные пальцы без напряжения охватывают ручку ракетки.

Чтобы взять ракетку правильным способом без помощи педагога, необходимо взять ракетку левой рукой за лопасть и вложить ее в правую руку так, чтобы основание ручки пришлось в вершину угла между большим и указательным пальцами. Теперь только остается сжать пальцы, и ракетка окажется взятой правильной хваткой.

В таком положении ракетка является как бы продолжением руки, и все основные удары как справа, так и слева осуществляются легко, естественно. Удары справа выполняются той стороной ракетки, на которой расположен большой палец, удары слева — противоположной стороной. Указательный палец является опорным и контролирующим при ударах справа, большой палец выполняет те же функции при ударах слева.

Тема 4: Упражнения с мячом (жонглирование)

Теория: Успешное и систематическое выполнение упражнений с мячом на начальном этапе обучения влечет за собой скорейший переход к отработке базовых упражнений и приемов с мячом на теннисном столе.

Практика:

Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, 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, подброс мяча левой, правой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё левой и правой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; 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, уприставленной к стене половине стола – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром.

Тема 5: Имитационные упражнения

Теория: Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов в целом и переходите к ее совершенствованию. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отрабатывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяйте имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь совершенствуйте их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений.

Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:

- упражнения выполняйте не более 20–30 секунд или 10–15 раз, по 2–3 серии;
- во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;
- вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повышать скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегайте нерациональных движений и передвижений, выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Тема 6: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП

Теория: Способы держания ракетки.

Практика: Сдача контрольных нормативов по СФП.

| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-8 лет | | Возраст 9-10 лет | |
|----------|---|-----------------|----------|------------------|--------------|
| | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчик и |
| 1 | Бег по «восьмерке» 45 сек. | 15-25 | 15-25 | 20-30 | 20-30 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во) | 50-80 | 50-80 | 65-94 | 65-94 |

| | раз) | | | | | | |
|----------|---|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 105-135 | 110-140 | 120-150 | 130-160 | | |
| 4 | Отжимание в упоре от стола (кол-во раз) | 12-25 | 17-35 | 15-30 | 20-40 | | |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 18-30 | 21-35 | 24-36 | 27-42 | | |
| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 11-12 лет | | Возраст 13-15 лет | | Возраст 16-17 лет | |
| | | Пол | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчик и | девочки | мальчик и | девочки | маль чики |
| 1 | Челночный бег 3x10м (сек) | 9,4-8,2 | 9,0-7,9 | 9,0-8,0 | 8,1-7,2 | 8,9-7,9 | 7,9- 6,9 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | 95-109 | 95-109 | 110-126 | 110-126 | 127-140 | 127- 140 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 135-165 | 150-180 | 120-150 | 130-160 | 160-185 | 195- 230 |
| 4 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 7-14 | 13-28 | 8-15 | 20-36 | 9-16 | 27- 42 |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 28-40 | 32-46 | 31-43 | 35-49 | 33-44 | 36- 50 |

Модуль «Технико – тактическая подготовка»

(далее-ТТП)

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучить правилам игры в настольный теннис и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными приемами и ударами по элементам и в сочетаниях;
- наносить удары прямые и с вращением;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|---|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | 1 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 | | 1 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|-----------|--|-----|-----|------|--|
| | подготовка | | | | |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 0,5 | | 0,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Стойка и перемещения теннисиста. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Подача. | 1 | 1,5 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Откидка слева | 1,5 | 5,5 | 7 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Откидка справа | 1,5 | 5,5 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Накат слева. | 1,5 | 9 | 10,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Накат справа. | 1,5 | 9 | 10,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Игра на столе с педагогом (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии | 1 | 2,5 | 3,5 | Игра, беседа, наблюдение |
| 11 | Групповые игры | 1,5 | 2,5 | 4 | Игра, беседа, наблюдение |
| 12 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ТТП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |
| 13 | Итоговое занятие по освоению программы. Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|---|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | 1 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 | | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 0,5 | | 0,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Стойка и перемещения теннисиста. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Подача. | 1 | 1,5 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Откидка слева | 1 | 6 | 7 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Откидка справа | 1 | 6 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Накат слева. | 1 | 9,5 | 10,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Накат справа. | 1 | 9,5 | 10,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Игра на столе с педагогом (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии | 1 | 2,5 | 3,5 | Игра, беседа, наблюдение |
| 11 | Групповые игры | 1 | 3 | 4 | Игра, беседа, наблюдение |
| 12 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ТТП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |

| | | | | | |
|-----------|---|-----|---|-----|--|
| 13 | Итоговое занятие по освоению программы. Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |
|-----------|---|-----|---|-----|--|

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|-----------|---|------------------|----------|-------|-------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | 1 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 | | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 0,5 | | 0,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Стойка и перемещения теннисиста. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Подача. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Откидка слева | 0,5 | 6,5 | 7 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Откидка справа | 0,5 | 6,5 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Накат слева. | 0,5 | 10 | 10,5 | Беседа, наблюдение |
| 9 | Накат справа. | 0,5 | 10 | 10,5 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Игра на столе с педагогом (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии | 0,5 | 3 | 3,5 | Игра, беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|--|
| 11 | Групповые игры | 1 | 3 | 4 | Игра, беседа, наблюдение |
| 12 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ТТП (теория, практика) | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |
| 13 | Итоговое занятие по освоению программы. Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом | 0,5 | 3 | 3,5 | Собеседование, наблюдение, анкетирование |

Содержание программы модуля

Тема 1: Основы техники игры и техническая подготовка

Теория: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Тема 2: Основы тактики игры и тактическая подготовка

Теория: Основное содержание тактики и тактической подготовки (Обсуждение элементов игры). Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и её значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Тема 3: Правила игры в настольный теннис.

Теория: Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв

Тема 4: Стойка и перемещения теннисиста.

Теория: Игровые стойки в настольном теннисе следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Стойка на приеме, прежде всего, должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов.

Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине

вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч.

Способность к опережающей работе ног является важнейшим качеством теннисиста. Выделить можно следующие рациональные способы современных передвижений:

- одношажный —используется в игре в ближней зоне и во многих случаях в средней;

- двухшажный—применяется при отражении косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.

Другие способы — прыжки, приставные шаги — являются менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Эта позиция характеризуется, прежде всего, разворотом ступней ног. Когда мяч направляется на правую половину стола, ступни ног из условно параллельного положения разворачиваются вправо таким образом, чтобы тело игрока находилось за предполагаемой траекторией полета мяча после отскока. Для этой цели одновременно с поворотом ступней, туловище поворачивается в пояснице, а рукой делается замах. Аналогичные действия производятся, когда мяч направлен на левую половину стола, ступни ног и туловище теннисиста разворачиваются влево.

После удара ступни ног, туловище и рука должны вернуться в исходное положение. Но при современных скоростях игры возвращения в исходное положение в его классическом варианте практически не происходит. После удара теннисист незамедлительно начинает выход в позицию для следующего ара. Исходное положение, таким образом, во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия.

Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие

мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному. Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

Практика: Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Способы перемещения в настольном теннисе у стола:

- одношажный — ближайшей к мячу ногой делается шаг в сторону, другую подтягивают скользящим движением до исходного положения.

- двухшажный — сначала делается скрестный шаг более дальней от мяча ногой, после чего она становится опорной, другой ногой делается шаг, как при одношажном способе.

Другие способы — прыжки, приставные шаги — являются менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Тема 5: Поддача.

Теория:

Наиболее распространенные подачи, применяемые в настольном теннисе:

- «Топорик» справа с правым боковым-верхним вращением
- «Топорик» слева с левым боковым вращением
- «Веер» с левым боковым-нижним вращением
- «Маятник» с левым боковым вращением
- Подача с обратным боковым-нижним вращением
- Подача слева с правым боковым вращением

Для новичка настольного тенниса это крайне важная составляющая игры, ведь именно она может позволить выполнить с успехом первые атакующие технические элементы.

Если подача подана откровенно плохо, то такой возможности просто не представится.

Новичку в первую очередь необходимо овладеть 2-мя основными видами подач в настольном теннисе.

Практика:

1-й вид – Подача слева с боковым вращением

Этот вид не очень сложен в освоении, но очень помогает любителю на протяжении всей теннисной карьеры.

Дело в том, что слева можно подавать разной длины и с разными вращениями практически одним движением. То есть из одной позиции можно подать, как коротко вправо, так и длинно быстро влево. Такое сочетание крайне неприятно для всех играющих в настольный теннис.

Причем самыми неприятными для приема в настольном теннисе являются подачи с правым боковым-верхним и боковым-нижним в правый угол. Под них очень неудобно ставить правильный наклон и при малейшем техническом недочете происходит либо ошибка, либо мяч поднимается высоко и удобен для завершения атаки подающего.

Подача слева подается с правым боковым-верхним и боковым-нижним вращением.

Когда вы крутите мяч слева на право, то мячу придается так называемое правое боковое вращение. Когда же крутите мяч справа на лево, то мячу придается левое боковое вращение.

При подаче слева мы делаем движение слева на право и соответственно придаем мячу правое боковое вращением.

2-й вид – «Маятник» справа с боковым вращением

В этом варианте ракетка движется справа на лево и мячу придается левое боковое вращение. Сразу этот вид подать не просто.

Отработку этого вида подачи рекомендуется разделить на 3 этапа.

На 1-м -вы учитесь просто крутить мяч. Например, встаете, и раз за разом воспроизводите движение подачи, чтобы получалось вращение. Здесь главное научиться крутить мяч.

На 2-м этапе вы осваиваете правильную позицию из которой выполняется «маятник». Заняв правильную позицию, вы просто учитесь направлять мяч на стол без вращения. Оно пока не нужно – здесь главное освоить правильную позицию и синхронную работу ног и руки.

На 3-м этапе вы совмещаете эти 2 умения (крутить мяч и подавать из правильной позиции) и после нескольких тренировок уже владеете неплохим «маятником» с боковым вращением.

Затем необходимо осваивать более сложные варианты «маятника»: короткие подачи с боковым-нижним и боковым-верхним-вращением, а также вариант с чистым нижним вращением и плоскую подачу.

Тема 6: Откидка слева.

Теория:

Объяснение удара откидка слева.

Этот удар применяют игроки любого класса: от новичка до профессионала.

Строится он на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника.

Показ удара «откидка слева» у стола :

показывается замах, сгибание руки в локте до предела, верхняя часть ракетки «нос» поднят, ручка ракетки смотрит вниз. При ударе наблюдаем продвижение ракетки вперед под мяч, разгибаем руку в локте , перенос тяжести тела с левой ноги на правую.

Имитация удара «откидка слева» по частям и в соединении работы руки и туловища.

Практика:

Тренировка удара «откидка слева»;

Освоение передвижения влево-вправо, при выполнении удара. Подчеркнуть главный принцип передвижения: сначала занять позицию, а только потом выполнить удар.

Пробные удары каждого ученика поочередно.

Игра с применением удара .

Тема 7: Откидка справа.

Теория:

Объяснение удара откидка справа.

Этот удар как и откидку слева так же зачастую применяют игроки любого класса.

Строится он на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника.

Показ удара «откидка справа» у стола :

показывается небольшой (еле заметный) замах, отведением правой руки до уровня положения правой ноги, рука немного согнута в локте, верхняя часть ракетки «нос» поднят, ручка ракетки смотрит вдоль правого предплечья. При ударе наблюдаем продвижение ракетки вдоль стола под мяч, разгибаем руку в локте , перенос тяжести тела с правой ноги на левую.

Имитация удара «откидка справа» по частям и в соединении работы руки и туловища.

Практика:

Тренировка удара «откидка справа»;

Освоение передвижения влево-вправо, при выполнении удара. Подчеркнуть главный принцип передвижения: сначала занять позицию, а только потом выполнить удар.

Пробные удары каждого ученика поочередно.

Игр с применением удара откидка справа.

Тема 8: Накат слева.

Теория:

Накат слева носит в большей степени защитную или сдерживающую функцию, это объясняется тем, что с левой стороны трудно совершить сильный удар. Накат слева является базовым ударом, модификация которого позволяет уже делать более сложный удар такой как топспин.

Практика:

Стартовая позиция для удобного приема мяча находится в промежутке между центром туловища и левым бедром. Ноги согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед, это позволяет создать максимальную устойчивость и мобильность при совершении удара и передвижении. Левое плечо развернуто по направлению полета мяча.

Ноги располагаются параллельно столу на расстоянии чуть шире, чем плечи. Мяч на ракетку принимается тыльной стороной под небольшим углом к столу чуть. На ракетку принимаем мяч в области селезенки, локоть согнут под углом 90 градусов. Четкий прием слева это уже половина успеха при накате.

Основную скорость при накате слева формирует предплечье, которое совершает вращательное движение вокруг локтевого сустава и кистевое движение. Развернутый немного корпус, создает дополнительную силу удара, но это уже вторично. Движение заканчивается, когда правое предплечье (для правшей) и голова ракетки указывают вперед.

Чтобы совершить качественно накат слева, необходимо сначала мяч принять на ракетку под углом меньше 30 градусов, а потом уже поднять его с помощью движения кисти и предплечья. Если мячу не будет дана сила, то мяч будет попадать часто в сетку. Такая ошибка часто встречается у начинающих игроков, когда силы удара не хватает чтобы отправить мяч на другую половину стола.

При детальной тренировке наката слева следует уделить внимание поэтапной работе. Элемент сложный, и чтобы его выучить следует четко отработать по очереди все элементы, участвующие в ударе.

Тема 9: Накат справа.

Теория:

Накат справа – это, как правило, первый удар, которые начинают изучать игроки в настольный теннис. Этот удар формирует основу для многих других ударов. К примеру, если сократить движение удара справа и сделать его больше параллельно столу, то получится подставка. Если движение удлиняется в траектории, то получается сильный топспин, а если мяч подлетает высоко над столом, то удар справа уже трансформируется в смэш. О механике перехода от различных видов удара мы поговорим чуть позже.

Практика:

Первое что необходимо сделать для выполнения наката справа – это правильно занять стойку или позицию. Ноги располагаются под углом 30 градусов к столу, правая нога чуть дальше левой. Вес тела находится посередине или немного перемещен на правую ногу за счет небольшого наклона корпуса в правую сторону. Угол между предплечьем и плечом составляет 90 градусов, локоть находится близко к корпусу или даже может быть прижат. Мяч принимается на ракетку, имеющую угол в 30 градусов и этот угол почти не меняется на протяжении всего движения.

Во время движения ракетки корпус поворачивается вокруг своей оси, создавая силу удара. Вес тела перемещается с правой ноги на левую, но незначительно, потому что основную работу выполняет корпус. Ноги здесь выполняют больше опорную функцию и отвечают за мобильность перемещения у стола. Свободная левая рука поворачивается вместе с корпусом, чтобы не мешать целостности движения.

Сила удара формируется за счет удара корпуса, поэтому важно, чтобы правое плечо было отведено назад, то есть наш корпус повернут. Если корпус находился параллельно столу, это случается когда игрок «залипает» к столу (касается стола), то удар будет только за счет руки и силой обладать он не будет. К тому же мышцы спины и корпуса намного более сильные, нежели рука, поэтому могут долго делать сильный удар. Мяч принимается на высоте уровня сетки в самой высшей его точки.

Завершающая фаза удара состоит из разворота корпуса, при этом ракетка не должна выходит за левую половину тела. Накат справа выполняется в средней зоне у стола, на расстоянии 0,5-1 метр от края.

Тема 10: Игра на столе с педагогом (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча;
- сочетание накатов справа и слева.

Тема II: Групповые игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игровые — упражнения.

Практика:

1. «Солнышко».

Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию -- по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, -- игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

2. «Два против пяти».

На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные -- от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

3. «Один против четырех».

Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола. Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения.

4. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки. На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях -- перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например -- отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

Тема 12: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ТТП

Теория: Знать правила игры в настольный теннис.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ТТП

| № п/п | Наименование технического приема | Количество ударов в серию | Оценка выполнения |
|-------|---|---------------------------|-------------------|
| 1 | Накат справа по диагонали | от 20 до 30 | зачет |
| 2 | Накат слева по диагонали | от 20 до 30 | зачет |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | от 15 до 20 | зачет |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | от 15 до 20 | зачет |
| 5 | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты) | от 5 до 8 | зачет |
| 6 | Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты) | от 15 до 20 | зачет |
| 7 | Поддача справа (слева) накатом | 6 | зачет |
| 8 | Поддача справа (слева) откидкой (подрезкой) | 7 | зачет |

Тема 13: Итоговое занятие по освоению программы. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Порядок сдачи нормативов по ОФП

Практика: Выполнение нормативов по ОФП

| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-8 лет | | Возраст 9-10 лет | |
|-------|----------------------------|-----------------|----------|------------------|----------|
| | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | Бег по «восьмерке» 45 сек. | 15-25 | 15-25 | 20-30 | 20-30 |
| 2 | Прыжки со скакалкой | 50-80 | 50-80 | 65-94 | 65-94 |

| | | | | | | | |
|----------|---|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| | (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 105-135 | 110-140 | 120-150 | 130-160 | | |
| 4 | Отжимание в упоре от стола (кол-во раз) | 12-25 | 17-35 | 15-30 | 20-40 | | |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 18-30 | 21-35 | 24-36 | 27-42 | | |
| № п/п | Наименование упражнений | Возраст 11-12 лет | | Возраст 13-15 лет | | Возраст 16-17 лет | |
| | | Пол | | Пол | | Пол | |
| | | девочки | мальчик и | девочки | мальчик и | девочки | мальч ики |
| 1 | Челночный бег 3x10м (сек) | 9,4-8,2 | 9,0-7,9 | 9,0-8,0 | 8,1-7,2 | 8,9-7,9 | 7,9- 6,9 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз) | 95-109 | 95-109 | 110-126 | 110-126 | 127-140 | 127- 140 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 135-165 | 150-180 | 120-150 | 130-160 | 160-185 | 195- 230 |
| 4 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 7-14 | 13-28 | 8-15 | 20-36 | 9-16 | 27-42 |
| 5 | Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек | 28-40 | 32-46 | 31-43 | 35-49 | 33-44 | 36-50 |

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».

Видеоматериалы:

1. Видео пособие по самостоятельной отработке накатов слева, справа.
2. Видео занятие по выполнению специальных разминочных упражнений.

Учебно-наглядные пособия:

1. Подачи. Виды подач (презентация).
2. Правила игры в настольный теннис (презентация).

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- теннисные столы с сеткой;
- теннисные ракетки с мячами;
- мячи волейбольные, гимнастические, теннисные;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

Список использованной литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М., 2002
2. А.Н. Амелин. Настольный теннис. 6+12. М. Физкультура и спорт. 2015 год.
3. Байгулов, Ю. П. - Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М.: Физкультура и Спорт, 2000.
4. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Издательство: Sport. Год издания: 2015 год.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М.: Советский спорт, 2014 год.
8. Котелкина. В.П. – М: Физкультура и спорт, 2007.
9. Л.К.Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебное пособие. ЛитРес. 2016 год.
10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Николаев И.В. - Основы техники и методики обучения теннису. М. ЛитРес. 2012 год
12. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004.