

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису имени А.С. Николаева»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

Принята
на тренерско-педагогическом совете
Протокол № 01 от «09» января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор
МБУДО «СШОР по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
Н.А. Шагалина
от «09» января 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Настольный теннис
для дошкольников»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

г. Сорочинск
2023 г.

Содержание

1	Пояснительная записка	
1.1.	Характеристика вида спорта «Настольный теннис»	3-4
1.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	4-5
1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет	5-6
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество обучающихся в группе.	6-7
2	Годовой учебно-тематический план.	
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы	8
2.2.	Формы организации учебно-тренировочной деятельности	8
2.3.	Годовой учебно-тематический план на 36 недель	8-9
2.4.	Годовой учебный план распределения часов СОГ – 1 -2 года обучения	9
3.	Содержание программы	
3.1.	Теоретическая подготовка	10
3.2.	Общефизическая подготовка	11-12
3.3.	Специальная физическая подготовка	12-14
3.4.	Техническая подготовка	14-15
3.5.	Тактическая подготовка	15-16
3.6.	Игровая подготовка	16-17
4	Методическое обеспечение и условия реализации программы	
4.1.	Формы организации учебно-тренировочной работы	18-19
4.2.	Основные методы, используемые при реализации данной программы	9
4.3.	Примерная схема учебно-тренировочного занятия	19-20
4.4.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	20
4.5.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы	20-21
5.	Система контроля и зачетные требования	
5.1.	Виды контроля	21-22
5.2.	Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.	22-24
5.3.	Требования для перевода обучающихся на следующий год внутри этапа подготовки	24
5.4.	Результаты освоения Программы	24-25
6	Перечень информационного обеспечения	
6.1.	Список литературы	25-26
6.2.	Перечень интернет ресурсов	26

I. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

Существует предположение о происхождении названия игры "теннис" — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Получился полноценный теннисный стол

В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом.

Настольный теннис - это вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира. В программе летних Олимпийских игр настольный теннис — с 1988 года. В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году.

Настольный теннис – один из видов спорта, который позволяет тренировать практически все основные группы мышц. Регулярные занятия теннисом способствуют развитию реакции, выносливости, ловкости, скорости и внимательности. К тому же игра в настольный теннис обладает прекрасным аэробным эффектом.

Благотворное влияние этого вида спорта трудно переоценить. Он тренирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему, является

великолепной гимнастикой для глаз. С его помощью тренируется мелкая моторика рук, координация движений, скорость реакции. Умение предугадать действия соперника, принимать правильные решения заставляют работать ваш мозг быстрее и эффективнее. Теннисисты – умные, целеустремлённые, обладающие выносливостью и прекрасными физическими данными.

Кроме того, настольный теннис – это один из самых безопасных видов спорта. Для игры используется довольно-таки простой инвентарь, а главное небольшие размеры игровой площадки, что позволяет играть где угодно. Еще одной особенностью тенниса является то, что заниматься настольным теннисом могут люди практически любого возраста и различной спортивной подготовки.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и без ракетки. Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча на полу, передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку)- дети учатся переправлять мяч через сетку.

Направленность программы по настольному теннису— физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации учебно-тренировочного процесса:

- Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при занятии.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированное занятие), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья

и прогресса обучающегося.

- Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности обучающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений.

В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости, необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом – приступать к учебно-тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей учебно-тренировочной нагрузки.

- Принцип систематичности.

Требуется, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебно-тренировочного материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим он предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

- Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение учебно-тренировочного занятия с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом обучающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому обучающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей учебно-тренировочного занятия и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

Новизна.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

1.3. Возрастные индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников более старших. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около

106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2— 7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

В соответствии с вышеизложенным, разработана программа по настольному теннису для дошкольников.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Цель и задачи программы

Формирование у детей желания к физическим упражнениям посредством настольного тенниса.

Задачи

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья;
- Укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- Формирование осанки, костно-мышечного корсета.

Учебно-тренировочные:

- Развитие двигательных способностей детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);
- Развитие координационных способностей – меткость, глазомер;
- Развитие скоростных способностей;
- Развитие психофизиологических процессов (восприятие, мышления, внимания, памяти);
- Развитие общей моторики.

Воспитательные:

- Приобщение к выполнению физических упражнений;
- Воспитание организованности, самостоятельности, активности;
- Проявление волевых качеств (смелости, решительности);
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитание чувства уверенности в себе.

Возраст детей и срок реализации программы.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Курс программы рассчитан на 2 года при проведении учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю (общий объем – 216 часов в год).

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Таблица 1

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп	Максимальный количественный состав группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	первый год	5-6	10	15-20	25
	второй год	6-7	10	15-20	25

II. Годовой учебно-тематический план

Содержание программы основывается на положениях отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и на обеспечении в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;

- развитие потребности в реализации собственных физических способностей.

Таблица 2

2.1. Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год занятий	Максим. кол-во часов в неделю	Продолж. одного занятия астрономических часов	Кол-во занятий в неделю	Минимальное количество часов в год	Кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю	Количество учебно-тренировочных занятий в год
Спортивно-оздоровительный	1-2	до 6	до 2	до 3	216	3	108

2.2. Формы организации учебно-тренировочной деятельности

Основной формой организации учебно-тренировочной деятельности является работа в группах. Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного процесса и для достижения оптимального результата используются различная работа с обучающимися:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

2.3. Учебно-тематический план рассчитан на 36 недель

Таблица 3

Учебно-тематический план по годам обучения.

Виды программного материала	Объём нагрузки в часах	
	1 год	2 год
1. Теоретическая подготовка	10	10
2. Общая физическая подготовка	100	100
3. Специальная физическая подготовка	37	37
4. Основы техники игры	29	29
5. Основы тактики игры	10	10
6. Игровая подготовка	26	26
7. Контрольные нормативы	4	4
8. Медицинское обследование	Справка от врача	

9. Соревновательная деятельность	по плану	
10. Количество часов в неделю	6	6
11. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3
12. Количество учебно-тренировочных занятий в год	108	108
Итого:	216	216

Таблица 4

2.4. Годовой учебный план распределения часов в СОГ-1 и СОГ-2

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1				10
Общая физическая	11	11	11	11	11	12	11	12	10				100
Специальная физическая	4	5	4	4	4	4	4	4	4				37
Основы техники игры	3	3	4	4	3	3	3	3	3				29
Основы тактики игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1				10
Игровая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3				26
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-				-
Всего, ч.	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216

III. Содержание программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала.

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их

состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических процессов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса во многом зависят и от возрастных особенностей обучающихся.

3.1. Теоретическая подготовка – 10 часов

1. Вводное занятие.

Содержание: Краткое содержание и программа занятий. Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Требования к обуви и одежде обучающихся.

2. Инструктажи.

Содержание: Правила поведения и охраны труда на учебно-тренировочных занятиях.

Правила обращения со спортивным инвентарем. Правила пожарной безопасности. Правила антитеррористической безопасности.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России и на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире.

4. Гигиенические требования к обучающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Типичные ошибки при освоении техники.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к спортсменам
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 100 часов

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

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжатие, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по два крага, по диагонали, змейкой без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой —25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба) шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне, на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на

130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Обучающийся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)- 32 часа

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

- *Упражнения на развитие быстроты реакции:* бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.
- *Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.
- *Игры на развитие быстроты*
«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов. «Найди свое место».
«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу. «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

- *Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)* Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

- *Подвижные игры*

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

- *Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости • Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

- *Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо-влево-вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

- *Для ног*

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

- *Упражнения с гимнастическими палками и кольцами* Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

- *Упражнения с футболами*

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты. • *Подвижные игры*

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево-вправо.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

4. Техническая подготовка – 29 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

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

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Основные упражнения:

1. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
3. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
4. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
5. Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
6. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
7. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
8. Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

6. Тактическая подготовка- 15 часов

Техника нападения.

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

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

7. Игровая подготовка – 26 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

Одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;

- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.

- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер-преподаватель раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

- «Змейка». Обучающиеся делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку) и др.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;

- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;

- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы.

4.1. Формы организации тренировочной работы.

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

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований. Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

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

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

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

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

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

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

- в 5-6 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

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

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

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение учебно-тренировочного занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- лекции (изложение теоретического материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартное учебно-тренировочное занятие (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- домашняя самостоятельная работа,

4.2. Основные методы, используемые при реализации данной программы:

- Словесные*: рассказ, беседа, объяснение;
- Наглядные*: иллюстрации, демонстрации; наблюдение
- Аудио-визуальные* (сочетание словесных и наглядных методов);
- Практические*: упражнения
- Метод игры*.
- Методы стимулирования интереса к занятиям*: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

4.3. Примерная схема учебно-тренировочного занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной, заключительной

Части занятия	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	Умеренно - медленный

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-тренировочной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающегося и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности.

Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности обучающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти

задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Выполняет функцию организации завершения учебно-тренировочного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

4.5. Материально-техническое обеспечение программы.

К реализации данной программы может приступить тренер-преподаватель, имеющий специальное образование физкультурного профиля, желателен опыт работы с детьми раннего возраста.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- стол для настольного тенниса,
- сетка для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- ракетки для настольного тенниса,
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- мячи для большого тенниса,
- обручи;
- скакалки.

4.6. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, имеющие медицинское заключение и инструктаж по охране труда.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ОТ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

V. Система контроля и зачетные требования

5.1. Виды контроля.

Управление подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение учебно-тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется тренерско-педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль за состоянием обучающихся;
- контроль учебно-тренировочной деятельности;
- контроль за освоением программы.

Контроль состояния юного спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости учебно-тренировочных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медицинского контроля, осуществляемого не менее 1 раза в год. Такое обследование проводится врачами дошкольного учреждения.

Контроль учебно-тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми учебно-тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал.

Контроль за освоением программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП). Диагностика

физической подготовленности проводится один раз в конце учебно-тренировочного года. По окончании этапа подготовки обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

5.2. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы. Методические рекомендации по проведению тестирования ОФП и СФП

1. **Бег 30 м. (сек).** Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шиповок. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. **Прыжок в длину с места (см).** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до точки проекции любой части тела на поверхности. В зачет идет лучший результат из двух попыток.
3. **Метание теннисного мяча (см).**
Исходное положение – стоя, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. В зачет идет лучший результат из 2 попыток.
4. **Приседания (30 сек).**
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Приседания проводятся в максимальном темпе. Засчитываются глубокие приседания.
5. **Прыжки боком через скамейку (30 сек).**
Упражнение начинают из положения стоя, боком (левым или правым по выбору спортсмена) к скамейке. Прыжки проводятся в максимальном темпе. Прыжки делаются в свободной форме. Прыжок засчитывается при приземлении двух ног.

Таблица 5

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики)

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возраст	
			5-6	7-9
1.	Бег 30 м., с	5	7,0 и мен	5,5 и мен
		4	7,1-7,7	5,6-5,8
		3	7,8-8,2	5,9-6,1
		2	8,3-8,8	6,2-6,4
		1	8,9 и бол	7, 2 и бол
2.	Прыжок в длину с места. см.	5	130 и бол	155 и бол
		4	129-120	154-150
		3	119-115	149 -145
		2	114-110	144-140
		1	109 и менее	139 и менее

3.	Метание теннисного мяча	5	450 и более	500 и более
	(см)	4	449-400	499-450
		3	399-350	449-400
		2	349-300	399-350
		1	299 и менее	349 и менее
4.	Приседания (30сек.)	5	400 и более	399-390
		4	24-20	29-25
		3	19-15	24-20
		2	14-10	19-15
		1	9 и менее	14 и менее
		1	24 и менее	59 и менее
5.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	5	15 и более	20 и более
	(30 с.)	4	10-9	14-13
		3	8-7	12-10
		2	6-5	9-7
		1	4 и мен	6 и мен

Таблица 6

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки)

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возраст	
			5-6	7-9
1.	Бег 30 м, с	5	7,5 и мен	5,8 и мен
		4	7,6-8,0	5,9-5,3
		3	8,1-8,5	5,4-5,8
		2	8,6-9,0	5,9-6,3
		1	9,1 и бол	6,4 и более
2	Прыжок в длину с места, см	5	120 и более	150 и более
		4	119-100	149-145
		3	99-95	144-140
		2	94-90	139-135
		1	89 и менее	134 и менее
3.	Метание теннисного мяча (см)	5	350 и более	450 и более
		4	349-300	449-400
		3	299-250	399-350
		2	249-200	349-300
		1	199 и менее	299 и менее
4.	Приседания (30сек.)	5	25 и более	30 и более
		4	24-20	29-25
		3	19-15	24-20
		2	14-10	19-15
		1	9 и менее	14 и менее
5.	Прыжки боком через	5	10 и более	15 и более

	гимнастическую скамейку			
	(30 с.)	4	9-8	14-12
		3	7-6	11-9
		2	5-4	8-6
		1	3 и мен	5 и мен

5.3. Требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Зачисление или перевод на этап подготовки	Требования по ОФП и СФП
1 год	Прирост физических показателей
2 год	Сдача пяти контрольных нормативов (набрать 13 баллов)

5.4. Результаты освоения Программы

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны:

К концу первого года обучения *знать*:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей;
- гигиенические основы.

уметь:

- уметь обращаться с мячом и ракеткой;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять элементы настольного тенниса;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, силы, координации;

К концу второго года *знать*:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- значение средств закаливания организма;
- основы техники настольного тенниса.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- контролировать свое самочувствие;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис.

К концу обучения юные теннисисты обязаны знать:

Строевые упражнения.

- Понятия: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
- Повороты: направо, налево, кругом.

- Построения: в шеренги, колонны, круги.
- Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

Техническая подготовка.

1. Овладение техникой передвижений и стоек:

- Стойка игрока.
- Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
- Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
- Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
- Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

2. Овладение техникой держания ракетки:

- Способы держания ракетки.
- Правильная хватка ракетки и способы игры.

3. Овладение техникой ударов и подач:

- Удары по мячу;
- Подачи;
- Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева;
- Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
- Изучение подач.
- Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
- Сочетание ударов.
- Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тактическая подготовка.

- Выбор позиции.
- Игра в «крутиловку» вправо и влево.
- Свободная игра на столе.
- Игра на счет из одной, трех партий.
- Тактика игры с разными противниками.
- Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературы

1. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329

2. Письмо МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,

3. Настольный теннис. Правила соревнований. Минспорта РФ, 2020.
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
6. Барчукова Г.В. Учись играть, в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
7. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
9. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
10. Матыции О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. -М.: РГАФК,
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису.