

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 14
Муниципальное образование город Армавир

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ № 14
А.С. Силин
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Настольный теннис»
название программы

Срок реализации программы: 1 год (162 ч.)
Возрастная категория: 12-15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Бегус Геннадий Владимирович,
учитель физической культуры

Армавир, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине (см. таблицу 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 884, зарегистрирован в Минюсте РФ 05.12.2022 года № 71352.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 004 000 2 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Настольный теннис-одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Настольный теннис-парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Настольный теннис-смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Настольный теннис-командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана МБОУ-СОШ № 14 с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 года № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минспорта России от 07.07.2022 года № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 года № 634»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 31.10.2022 года № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 года № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Устава МБОУ-СОШ № 14;

- иных документов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» **реализуется совместно с МАУДО СШ № 2.**

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

Данная программа подготовки детей и юношей в отделениях настольного тенниса детско-юношеских спортивных школ разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ современной типовой учебной программы «Настольный теннис», общеразвивающей образовательной программы «Настольный теннис» МБУ ДО «АрмавирДЮСШ». В ней учтены опыт работы лучших спортсменов и тренеров Липецкого региона, нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Рабочая программа рассчитана на 144 часов.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся группы – 13-15 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды Российской Федерации.

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи на основе обеспечивая дифференцированного подхода к обучающимся, их физической подготовке, состоянию здоровья и с учетом требований к результатам прохождения спортивной подготовки на отдельных этапах спортивной подготовки, которые направлены:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Освоение обучающимися данной программы преследует следующие цели.

Цели:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к регулярным занятиям спортом;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- создание условий для формирования гармоничного всестороннего развития личности, приобщение к систематическим занятиям настольным теннисом, здоровому образу жизни;
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в настольный теннис;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейших занятий настольным теннисом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Для реализации поставленных целей необходимо решение следующих задач.

Задачи:

- освоить технику и тактику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- дать знания по истории возникновения и становления настольного тенниса;
- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по настольному теннису;
- начальное обучение тактическим действиям и навыкам формирования здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- способствовать освоению материала в пределах требований, предусмотренных программой.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

В МБОУ-СОШ № 14 проводятся учебно-тренировочные занятия, классифицирующиеся:

- по цели: учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;
- по форме организации: групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием дистанционных технологий;
- по типу задач: кондиционные, технические, тактические, технико-тактические, контрольные, комбинированные, теоретические;
- по уровню соотношения цели и нагрузки: восстановительные, поддерживающие, развивающие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий:

словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, демонстрации наглядных пособий, обучающих видеосюжетов, использование демонстрационной доски с разметкой игрового поля.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

На практических учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой обучения решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждого занятия определяются, прежде всего, подготовленностью обучающихся. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязано с предыдущими и последующими учебно-тренировочными занятиями.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы технической и тактической подготовки, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники специальных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В период использования дистанционного обучения и самостоятельной (индивидуальной) работы используется следующий алгоритм работы:

- разработка подробного плана-конспекта на каждое учебно-тренировочное занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений;
- назначение методов определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях;
- отработка двухсторонней связи с тренером-преподавателем;
- фиксация и контроль выполнения учебного задания.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия осуществляются:

- по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России;
- по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- по подготовке к первенству ЮФО;
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБОУ-СОШ № 14 в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;
- содействие развитию способности адаптации ребенка в детском коллективе;
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом в целом и настольным теннисом в частности;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, уважительное отношение к лицам противоположного пола;
- воспитание устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, сознательного отношения к здоровому образу жизни укреплению собственного здоровья.
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Методы воспитания:

- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание);
- упражнение (практическое научение);
- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение).

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации, профилактика сколиоза и других заболеваний, стрессовых состояний средствами игры в настольный теннис.
- профилактика вредных привычек.

Основной показатель работы спортивной школы, отделений по настольному теннису – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- применять полученные знания в ходе занятий;

- выполнять и показывать основные физические, технические, тактические упражнения, составляющие основу настольного тенниса;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- выступать на соревнованиях соответствующего уровня;

знать:

- особенности организации и построения занятий в настольном теннисе;
- историю становления и развития отечественного и зарубежного настольного тенниса;
- знать терминологию, принятую в настольном теннисе;
- знать о системе соревнований по настольному теннису;
- иметь представления о влиянии игры на развитие и состояние органов и систем, их значение для укрепления здоровья, о требованиях здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежде и местам занятий.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов настольного тенниса, совершенствование ранее изученных, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка. Все желающие продолжить образование по результатам итогового тестирования зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения

№	Виды подготовки	Количество часов
	Техническая- тактическая	50
	Спец. физическая	40
	Общая физическая	40
	Контрольные нормативы	2
	Соревнования и тренировочные нагрузки	6
	Теоретическая	6
	Инструкторская и судейская практика	-
	Подготовка в спортивном лагере либо по индивидуальном планам	
	Всего часов	144

Примерный план-график распределения программного материала в годовом цикле для групп этапа начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяц											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая	6	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общая-физич	40	5	5	4	5	4	5	6	4	2	-	-	-
Спец.-физич	40	5	4	4	5	5	5	6	4	2	-	-	-
Техническая-тактическая	50	6	7	4	10	3	6	6	6	2	-	-	-
Соревновательная подготовка	6	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего, часов	144	18	18	14	20	12	16	20	16	10	-	-	-

5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теннисист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, район, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

**Учебный план теоретической подготовки обучающихся этапа СО
подготовки
1-го года обучения**

№	Темы Теоретической подготовки	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Настольный теннис в России и за рубежом	1
3.	Строение и функции организма человека	2
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	3
5.	Виды спортивной подготовки.	2
6.	Правила игры.	2
7.	Места занятий и инвентарь.	1
8.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
9.	Организация и проведение соревнований.	2
	Итого	16

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика настольного тенниса.

2. Настольный теннис в России и за рубежом. История настольного тенниса в России. История становления настольного тенниса в липецком регионе. Спортивные биографии лучших российских спортсменов и теннисистов липецкого региона.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

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

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

6. Виды подготовки: игровая, теоретическая, физическая, техническая.

7. Правила игры.

8. Места занятий и инвентарь. Оборудование и инвентарь для игры. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

9. Организация и проведение соревнований.

Правила игры. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Методика судейства

Теоретические занятия должны быть непродолжительными (10-15 минут) и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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

Обучающиеся 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

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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)

5.4. Техническая подготовка

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

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

5.5. Тактическая подготовка

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.

5.6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 10-15 мин.

Основной формой практических занятий является учебно-тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В учебной работе используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода.

Например, демонстрация (показ) удара с поворотом – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации.

При обучении способам выполнения удара ногой. Этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа удара должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ удара в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать удар в замедленном виде.

Метод слова.

При обучении технике ударов широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме ударов, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи обучающемуся в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности занятий футболом, тренер-преподаватель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе ведения занятия. Речь

тренера-преподавателя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в футболе терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативы по физической подготовке новых теннисистов

№	Тесты	Возрастная группа									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки
1	Дальность отскока мяча от пола, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	33-50	20,8-16,2	51-75	16-11,2	76-100
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-32	20,1-18,2	33-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4	Перенос мячей, с	54-45	1-11	44,5-35	12-32	34,8-31	33-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-32	45,5-55	33-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-11	21-27	12-32	28-34	33-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой	65-75	1--11	76-94	12-32	95-	33-50	115-	51-75	128-	76-

	одинарные за 45 с.					114		127		140	100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-32	55-74	33-50	75-87	51-75	88- 100	76- 100
9	Прыжок в длину с место, см	103- 113	1-11	114- 152	12-32	153- 190	33-50	191- 215	51-75	216- 240	76- 100
10	Бег 60 м, с	13,8- 12.0	1-11	11.9- 10.9	12-32	10,9- 10,14	33-50	10,1- 9,14	51-75	9,1- 8,5	76- 100

ТЕСТИРОВАНИЕ.

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стол на расстоянии $1/3$ ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположенной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2м, от В до Д-3м, от Д до С 2ми от С до А-2м. Начиная упражнения, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту ДА-АВ, ВС-СД-ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

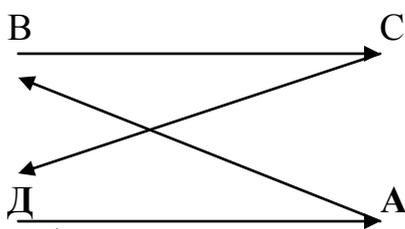


Рис. 1

3. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5см. Начиная упражнение спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользкими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается и обратно возвращается за новым мячом. И

так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину один мяч.

5. 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°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнения выполняется в течении 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

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

8. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет пойдет лучший результат.

9. 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 точкой проекции любой части тела на поверхности.

10. Бег на дистанцию 60 м. проводится по легкоатлетическим правилам.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, суммы баллов				
	отлично	хорошо	Подготовлен для перевода	Ниже среднего	Неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-15 лет	640	562	525	450	375
16-18 лет	850	800	760	600	500

Тестирование технической подготовленности Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатоm справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатоm слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левые углы стала	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее От 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатоm в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал МАУДО СШ №2)
- спортивный инвентарь:
 - столы для настольного тенниса;
 - шарики теннисные;
 - ракетки;
 - мячи набивные;
 - спортивная форма;
 - скамейки гимнастические;
 - стенка гимнастическая;
 - обручи;
 - скакалки.

ЛИТЕРАТУРА

Учебные:

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982, - 399 с.

2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексанов А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2008. – 518 с.
3. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник». М.: Спорт, 2019, - 216 с.
4. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР». М.: ФНТР, 2011 – 49 с. - Режим доступа: (http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf).
5. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис». М.: ФНТР, 2011 – 34 с. - Режим доступа: (http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf).
6. Сборник методических материалов № 3 «Современные научные исследования в области настольного тенниса». М.: ФНТР, 2011 – 54 с. - Режим доступа: (http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf).
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М.: Советский спорт, 2014, - 391 с.
8. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
9. Команов В.В. Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. М.: Информпечать, 2017, - 224 с.
10. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. М.: Спорт, 2017, - 144 с.
11. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Виста Спорт, 2009, - 272 с.

Дидактические:

- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Правила игры в настольный теннис.

Контрольные и контрольно-измерительные:

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «настольный теннис». Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
2. Примерные тесты по виду спорта «настольный теннис».

Учебно-методические ресурсы:

1. Антидопинговое обеспечение (методические материалы).
2. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2007, - 144 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерство просвещения России [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://edu.gov.ru/>)
2. Сайт Министерства спорта РФ [Электронный курс] - Режим доступа: - (<http://www.minsport.gov.ru/>)

3. Портал центра образовательных ресурсов [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://fcior.edu.ru/>)
4. Сайт Олимпийского комитета России - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.ru/>)
5. Сайт Международного Олимпийского комитета [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.org/>)
6. Сайт Федерации настольного тенниса России - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://ttfr.ru/>)
7. Сайт Российского антидопингового агентства - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru>)
12. Система «АДАМС» - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://rusada.ru/athletes/adams/>)
13. Он-line- курс РУСАДА - [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://course.rusada.ru/>)
14. Консультант Плюс [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
2. Сайт Российский портал о настольном теннисе [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.rustt.ru/>)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
естественно-научного цикла,
физической культуры, ОБЗР, труда
(технологии), музыки и ИЗО
_____ Зуева С.В.

«29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ А.А. Конюшенко

«30» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025