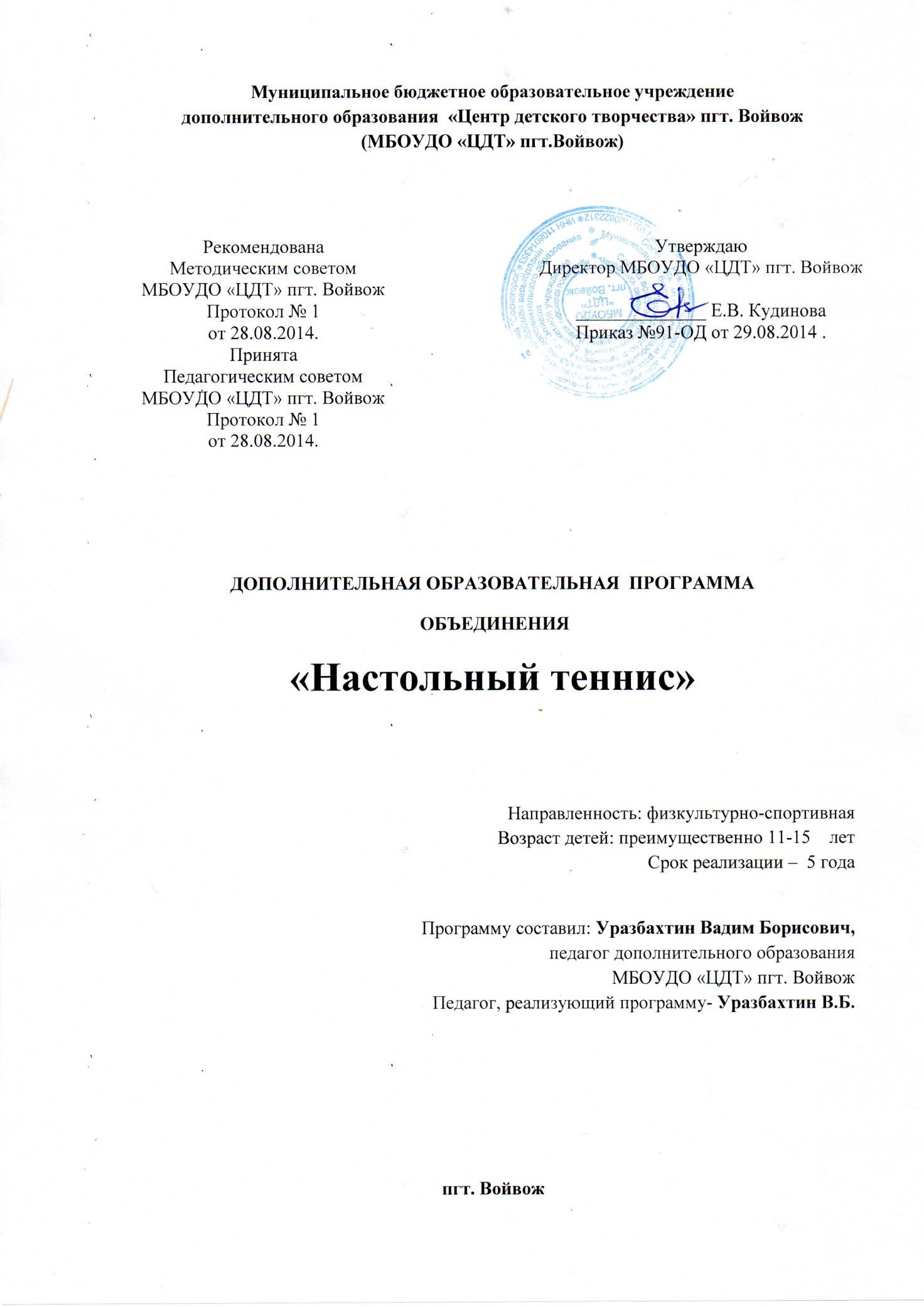
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности. Программа по настольному теннису составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации». Программа «Настольный теннис» является модификаций программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004год.

**Актуальность программы** в том, что настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Одна из главных причин популярности является его доступность для всех возрастов.

Настольный теннис способствует развитию координации движений, ловкости, быстроты. Скорости реакции, внимания. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, степень интенсивности нагрузок и занятий, их продолжительность и регулярность.

**Новизна данной программы** в том, что за последние годы техника настольного тенниса заметно обновилась, появились новые приемы, которые прибавили зрелищность этому виду спорта. Новые материалы ракеток резко активизировали игру, сделали ее мощнее. В тактику стали входить молниеносные комбинации, которые могут быть выполнены только при отличной физической подготовке спортсмена, современной технике и быстроте выполнения ударов.

Представленная программа направлена на укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, участие учащихся в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов. Является общекультурной, модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 5 лет обучения для детей ориентировочно 11 -15 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Занятия проходят в группах:

1-й год , 2-й год и 3-й год обучения – 216 часов, 2 раза по 3 часа, или 3 раза по 2часа;

4 год обучения –324 часа, 3 раза по 3 часа;

5-й год обучения 324 часа,3 раза по 3 часа.

Цель программы: обучение навыкам игры в настольный теннис, воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой, здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализоваться в условиях современного общества, всестороннее развитие и укрепление физических способностей учащихся в ходе занятий настольным теннисом и привитие навыков здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

* воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
* воспитание силы воли,настойчивости,дисциплины посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
* вырабатывание позитивного отношения к спорту;

**Обучающие:**

* обучение тактике и технике настольного тенниса;
* формирование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний об истории и развитии настольного тенниса;
* приобретение умений и навыков спортивных игр;
* приобретение личного опыта и навыков судейства в соревнованиях по настольному теннису.

**Развивающие:**

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
* укрепление здоровья учащихся;
* развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

В содержание занятий входят спортивные игры: футбол, баскетбол, спортивные эстафеты, общефизическая подготовка, специально-физическая подготовка. Участие в учрежденческих, муниципальных, республиканских, зональных соревнованиях по возможности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I. | Теоретическая подготовка |  |  | 7 |
| 1.1 | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека | 1 |  |  |
| 1.2 | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях | 1 |  |  |
| 1.3 | Значение занятий настольного тенниса для развития детей | 1 |  |  |
| 1.4 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль | 1 |  |  |
| 1.5 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда | 1 |  |  |
| 1.6 | Самостоятельные занятия дома и их значение | 1 |  |  |
| 1.7 | Краткие сведения о технике настольного тенниса | 1 |  |  |
| II. | Практическая подготовка |  |  | 209 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка |  | 28 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка |  | 26 |  |
| 2.3 | Техническая подготовка |  | 125 |  |
| 2.4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП |  | 4 |  |
| 2.5 | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  | 20 |  |
| 2.6 | Соревнования: Новогодний турнир, Кубок Центра |  | 6 |  |
|  | Итого |  |  | 216 |

1 год обучения. Задачи:

-привлечение максимально возможного количества учащихся;

-утверждение здорового образа жизни; всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;

-овладение базовой техникой настольного тенниса.

Ожидаемый результат:

владение основами техники выполнения физических упражнений, владение основными техническими приемами: откидка справа, откидка слева, накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева; выполнение нормативов общефизической подготовки, знание об инвентаре и форме, знание правил игры.

СОДЕРЖАНИЕ

1- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1.Теоретическая подготовка – 7 часа.**

* занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
* занятия физкультурой в домашних условиях;
* история появления развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
* правила поведения учащихся на занятиях;
* правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
* спортивная обувь и одежда;
* простейшие приспособления для тренировки;
* правила техники безопасности;
* гигиена, режим для спортсмена;
* гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий, уход за телом;
* простейшие упражнения по освоению элементов техники;
* контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов;
* определение и устранение ошибок при выполнении упражнений;
* овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером;
* простейшие игры в группе, на столе;
* просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
* Домашние задания.

**2. Практическая подготовка – 209 часов.**

**2.1. Общефизическая подготовка – 28 часов.**

Основной задачей занятий по общефизической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
* подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
* медленный бег на время;
* бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжки боком вправо-влево;
* прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки через гимнастическую скамейку на время;
* прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
* ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;
* подвижные игры с мячом и без мяча.

**2.2. Специальная физическая подготовка – 26часа**

Для развития специальных физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

* бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
* прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
* многоскоки;
* прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
* приставные шаги и выпады;
* бег скрестным шагом в различных направлениях;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжки боком через гимнастическую скамейку;
* имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
* приседания;
* выпрыгивание из приседа;
* выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
* повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
* поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
* поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
* Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
* упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
* метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
* имитация ударов без ракетки и с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.д.
* упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

**2.3. Техническая подготовка – 125 часа.**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от учащихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются:

* многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
* упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
* различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

* многократное повторение ударного движения на различных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;
* свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
* имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад;
* имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
* игра на столе с тренером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
* групповые игры: «крутиловка», «вертушка», «один против всех», «крутиловка» с тренером и др.

В конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе, по мере подготовки участвуют в соревнованиях по своему возрасту.

**2.4 Контрольные нормативы** по ОФП и СФП – 4 часа.

**2.5 Спортивные и подвижные игры**. Эстафеты – 20 часов.

* на стимулирование двигательной активности учащихся;
* на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;
* эстафеты с элементами настольного тенниса .

**2.6 Соревнования – 6 часов.** Проводятся дважды в год по 3 академических часа.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел тема | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I. | Теоретическая подготовка |  |  | 7 |
| 1.1 | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека | 1 |  |  |
| 1.2 | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях | 1 |  |  |
| 1.3 | Значение занятий настольного тенниса для развития детей | 1 |  |  |
| 1.4 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль | 1 |  |  |
| 1.5 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда | 1 |  |  |
| 1.6 | Самостоятельные занятия дома и их значение | 1 |  |  |
| 1.7 | Краткие сведения о технике н/ тенниса | 1 |  |  |
| II. | Практическая подготовка |  |  | 209 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка |  | 12 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка |  | 26 |  |
| 2.3 | Техническая подготовка |  | 145 |  |
| 2.4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП |  | 4 |  |
| 2.5 | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  | 10 |  |
| 2.6 | Соревнования: Новогодний турнир, День защитника Отечества, День Победы, Кубок Центра. |  | 12 |  |
|  | Итого |  |  | 216 |

1. год обучения - этап начальной подготовки.

Задачи: формирование интереса к занятиям; всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; воспитание специальных способностей ( гибкости, быстроты, ловкости ) для успешного овладения навыками игры; обучение основным приемам техники игры и тактических действий; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса; выполнение нормативов общефизической подготовки.

Ожидаемый результат: выполнение нормативов по общефизической подготовке, владение основными техническими приемами: накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, вращение мяча справа; получить навык судейства.

СОДЕРЖАНИЕ

2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1. Теоретическая подготовка – 7 часов.**

* занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
* занятия физкультурой в домашних условиях;
* история появления развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
* правила поведения учащихся на занятиях;
* правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
* спортивная обувь и одежда;
* простейшие приспособления для тренировки;
* правила техники безопасности;
* гигиена, режим для спортсмена;
* гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий,
* уход за телом;
* простейшие упражнения по освоению элементов техники;
* контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов;
* определение и устранение ошибок при выполнении упражнений;
* овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером;
* простейшие игры в группе, на столе;
* просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
* Домашние задания.

**2. Практическая подготовка – 209 часов.**

**2.1. Общефизическая подготовка – 12 часов.**

Основной задачей занятий по общефизической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
* подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
* медленный бег на время;
* бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжки боком вправо-влево;
* прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки через гимнастическую скамейку на время;
* прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
* ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;
* подвижные игры с мячом и без мяча.

**2.2. Специальная физическая подготовка – 26 часов.**

Для развития специальных физических качеств: быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Дня развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

* бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
* прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
* многоскоки;
* прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
* приставные шаги и выпады;
* бег скрестным шагом в различных направлениях;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжки боком через гимнастическую скамейку;
* имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
* приседания;
* выпрыгивание из приседа;
* выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
* повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
* поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
* поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
* Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
* упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
* метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
* имитация ударов без ракетки и с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.д.

**2.3. Техническая подготовка – 145 часов.**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются:

* многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
* упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
* различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее
* правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

* многократное повторение ударного движения на различных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;
* свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
* имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад;
* имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
* игра на столе с тренером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех
* точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
* групповые игры: «крутиловка», «вертушка», «один против всех», «крутиловка» с тренером и др.

**2.4 Контрольные нормативы** по ОФП и СФП –4 часа.

**2.5 Спортивные и подвижные игры**. Эстафеты –10 часов.

* на стимулирование двигательной активности обучающихся;
* на разностороннее развитие и совершенствование основных движений ;
* эстафеты с элементами настольного тенниса.

**2.6 Соревнования – 12 часов.** Соревнования проводятся в течение учебного года 4 раз по 3 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел тема | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I. | Теоретическая подготовка |  |  | 5 |
| 1.1 | История развития настольного тенниса Основы техники настольного тенниса | 0,5 |  |  |
| 1.2 | Любительский и профессиональный настольный теннис в России. | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль | 0,5 |  |  |
| 1.5 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда | 1 |  |  |
| 1.6 | Правила техники безопасности | 1 |  |  |
| 1.7 | Краткие сведения о технике н/ тенниса | 1 |  |  |
| II. | Практическая подготовка |  |  | 211 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка |  | 12 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка |  | 26 |  |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка |  | 147 |  |
| 2.4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП |  | 2 |  |
| 2.5 | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  | 6 |  |
| 2.6 | Соревнования: Новогодний турнир, Рождественский , День защитника Отечества, 8 марта, День Победы, Кубок Центра |  | 18 |  |
|  | Итого |  |  | 216 |

3год обучения - учебно-тренировочный этап.

Задачи: повышение общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей); совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и парными тактическими действиями; формирование игрового стиля; овладение основами тактики игры; воспитание навыков соревновательной деятельности; нормативов по общефизической подготовки.

Ожидаемый результат: выполнение нормативов по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, владение техническими приемами нападения и защиты.

СОДЕРЖАНИЕ

3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Теоретическая подготовка – 5часов.**

* история развития настольного тенниса;
* любительский и профессиональный настольный теннис в России;
* всероссийская федерация настольного тенниса;
* основы техники настольного тенниса;
* удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина; исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару; наблюдение за полетом мяча; работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара; контакт мяча с ракеткой;
* техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча; тренировка подач; подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач;
* прием подач; способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола; способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола; способы приема коротких подач;
* укороченный удар с подрезки; техника выполнения;
* использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники - имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах; тренировка подач - имитация, отработка быстроты вращения мяча;
* режим дня спортсмена; сон; регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация; значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся; личная гигиена одежды, обуви, тела; гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря;
* правила техники безопасности.

2.**Практическая подготовка – 211часов.**

**2.1. Общефизическая подготовка – 12часов.**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общефизической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), плавание, футбол.

* 1. **. Специально-физическая подготовка – 26часов.**

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.

**2.3. Технико-тактическая подготовка – 147часов.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

* имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой;
* сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки;
* игра на счет;
* изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката;
* отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки);
* повышение скорости выполнения всех ударов;
* усиление вращения мяча, как в использовании отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов;
* изучение ударов контрнакатом;
* отличие контрнаката от наката с подрезки;
* изучение техники выполнения топ-спина;
* имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на «удочке»), игра с партнером;
* Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином:
* выполнение удара с резким поворотом туловища;
* увеличение быстроты движений руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки.

Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в различных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

* индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся;
* разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча;
* сочетание коротких подач с длинными по разным направлением;
* тренировка приема сложных подач разными способами;
* передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов;
* разновидности изучаемых способов передвижений;
* разучивание техники укороченного удара с подрезки;
* игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

**2.4 Контрольные нормативы** по ОФП и СФП –2 часа.

**2.5 Спортивные и подвижные игры**. Эстафеты –6 часов.

* -на стимулирование двигательной активности учащихся;
* -на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;
* -эстафеты с элементами настольного тенниса;

**2.6 Соревнования** – 18 часов проводятся 6 раз в год по 3 часа.

Участие в соревнованиях учережденческого и муниципального (по возможности) уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I. | Теоретическая подготовка |  |  | 7 |
| 1.1 | История развития настольного тенниса | 0,5 |  |  |
| 1.2 | Любительский и профессиональный н/т в России | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль | 1 |  |  |
| 1.5 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда | 0.5 |  |  |
| 1.6 | Правила техники безопасности | 2 |  |  |
| 1.7 | Краткие сведения о технике настольного тенниса | 2 |  |  |
| II. | Практическая подготовка |  |  | 317 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка |  | 22 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка |  | 22 |  |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка |  | 213 |  |
| 2.4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП |  | 10 |  |
| 2.5 | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  | 32 |  |
| 2.6 | Соревнования: Новогодний турнир, Рождественский ,День защитника Отечества, 8 марта, День Победы, Кубок Центра |  | 18 |  |
|  | Итого |  |  | 324 |
|  |  |  |  |  |

4 год обучения - этап начальной специализации. Задачи: повышение уровня разностороннего физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости) и специальной тренировочной выносливости; обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях; обучение тактическим действиям индивидуальным и парным и совершенствование их в игре; приобщение к соревновательной деятельности, участие в городских соревнованиях; выполнение нормативов по общефизической подготовке; судейство соревнований.

Ожидаемый результат: учащиеся должны выполнять нормативы по общефизической подготовке, овладеть техническими приёмами (быстрое вращение мяча при ударе топ-спином, подавать сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча, сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям).

СОДЕРЖАНИЕ

4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1 Теоретическая подготовка –7часов.**

* История развития настольного тенниса;
* развитие физической культуры в наши дни;
* любительский и профессиональный настольный теннис в России;
* всероссийская федерация настольного тенниса;
* тренировки в домашних условиях
* использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники - имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах;
* тренировка подач - имитация, отработка быстроты вращения мяча;
  + личная гигиена, режим дня спортсмена, сон;
  + регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация;
  + значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма учащихся;
  + личная гигиена одежды, обуви, тела;
  + гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря;
  + правила техники безопасности при проведении занятий, соревнований;
  + отрицательное влияние вредных привычек;
  + воспитание здорового образа жизни;
  + сведения о строениях и функциях организма человека;
  + основы техники настольного тенниса;
* удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина;
* исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару;
* наблюдение за полетом мяча;
* работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара;
* контакт мяча с ракеткой;
* техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча;
* тренировка подач;
* подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач;
* прием подач;
* способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола;
* способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола;
* способы приема коротких подач;
* укороченный удар с подрезки;
* техника выполнения;

1. **Практическая подготовка –317часов.**
   1. **.Общая физическая подготовка – 22часа.**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общефизической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), плавание, футбол.

1. **Специально-физическая подготовка – 22часа.**

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.

1. **Технико**-**тактическая подготовка – 213 часов.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча , как в использовании отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение ударов контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина, игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движений руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в различных направлениях при тренировке топ- спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлением. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение

определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

**2.4 Контрольные нормативы по ОФП и СФП –10 часов.**

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общефизической и специально-физической подготовке.

**2.5 Спортивные и подвижные игры.** **Эстафеты -32 часа.**

* -на стимулирование двигательной активности учащихся
* -на разностороннее развитие и совершенствование основных движений .
* -эстафеты с элементами настольного тенниса .

**2.6 Соревнования** – 18 часов проводятся 6 раз в год по 3 часа.

Участие в соревнованиях учережденческого и муниципального (по возможности) уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I. | Теоретическая подготовка |  |  | 7 |
| 1.1 | Развитие физической культуры и спорта в наши дни. | 0,5 |  |  |
| 1.2 | Тренировка в домашних условиях | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Личная гигиена, режим дня, питание, калорийность и витамины. Значение утренней гимнастики | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда | 1 |  |  |
| 1.5 | Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь) | 0,5 |  |  |
| 1.6 | Сведения о строении и функциях человеческого организма, сердечно­сосудистая система, влияние тренировки на её совершенствование, потребление кислорода легкими и насыщение крови. Органы пищеварения и обмен веществ. ЦНС. | 2 |  |  |
| 1.7 | Краткие сведения о технике настольного тенниса | 2 |  |  |
| II. | Практическая подготовка |  |  | 317 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка |  | 22 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка |  | 22 |  |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка |  | 213 |  |
| 2.4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП |  | 10 |  |
| 2.5 | Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  | 32 |  |
| 2.6 | Соревнования: Новогодний турнир, Рождественский ,День защитника Отечества, 8 марта, День Победы, Кубок Центра. |  | 18 |  |
|  | Итого |  |  | 324 |

5 год обучения - учебно-тренировочный этап, этап углубленной тренировки. Задачи: дальнейшее совершенствование техники игры; развитие специальных физических качеств; повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных нагрузок; накопление соревновательного опыта в различных соревнованиях.

Ожидаемый результат: учащиеся должны выполнять нормативы по общефизической подготовке, владеть техническими приёмами .

**СОДЕРЖАНИЕ**

**5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**1. Теоретическая подготовка – 7часов.**

* развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни;
* техника настольного тенниса;
* выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары;
* различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину;
* вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства; основные приемы современной атаки - контр-топ-спин;
* топ-спин-удар, острый удар; различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения;
* особенности промежуточной игры - умения начинать атаку их «кача»;
* разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой;
* прием подач;
* способы распознания подач с различным вращением;
* способы передвижений в соединениях с выполнением ударов;
* разновидности одношажного и двушажного способов передвижений: прыжки, выпады; перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях;
* тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений;
* тренировка и совершенствование подач;
* правила техники безопасности;
* личная гигиена, режим дня, питание, калорийность и витаминизация;
* значение средств закаливания организм;
* примерные суточные нормы приема пищевых продуктов;
* значение утренней гимнастики;
* отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, наркомания);
* сведения о строении и функциях человеческого организма;
* сердечно-сосудистая система; влияние тренировки на ее совершенствование; потребление кислорода легкими и насыщение крови;
* органы пищеварения и обмен веществ;
* центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

**2. Практическая подготовка – 317часов.**

1. **Общая физическая подготовка – 22часа.**

* продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки;
* целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на развитие подвижности в суставах и растягивании мышц (баскетбол, теннис, плавание, футбол, легкая атлетика: бег, прыжки)

1. **Специальная физическая подготовка – 22часа.**

* развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений;

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, стоп ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых живота. К применению могут быть рекомендованы упражнения:

* с отягощением и без них;
* с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
* челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;
* прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
* прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
* прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки (15 прыжков с места);
* прыжки через скакалку;
* повороты, наклоны, вращения в разных направлениях;
* из положения виса на перекладине подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
* из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

* имитация ударов (сериями на время):
  1. мин - развитие скорости, скоростной выносливости, 30 сек - развитие быстроты
  2. мин - развитие скоростно-силовых качеств
  3. мин - развитие специальной игровой выносливости;
* имитация перемещений в игровой стойке - 1 мин, 3 мин;
* имитация перемещений вправо-влево в 3х метровой зоне - 1 мин, 3 мин;
* имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х метровой зоне (к столу от стола);

Во всех видах перемещений результат за 1 мин характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 мин - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого учащегося.

**2.3. Технико-тактическая подготовка – 213часов.**

* повторение материала предыдущего года обучения;
* контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам;
* индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психолого-физиологических показателей, уровня спортивно- технического мастерства и умений;
* составление индивидуальных планов подготовки;
* работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов;
* расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета и отскока мяча;
* совершенствование атакующих технических приемов с применением
* механических приспособлений для подачи мячей(по возможности);
* острый удар по накату;
* острый удар по топ-спину;
* топ-спин-удар с подрезки;
* выполнение и прием сложных подач: с боковым вращением, вурхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложным движением руки с ракеткой, коротких подач;
* тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару;
* тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника;
* тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением);
* тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали);
* тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман соперника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи «двойники»);
* прием подач соперника накатом;
* прием подач соперника острым ударом;
* прием подач соперника топ-спином с последующим острым ударом;
* тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара;
* тренировка передвижений шагами;
* тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног;
* тренировка передвижений с одной ноги на другую;
* тренировка передвижений рывками;
* комбинационные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов;
* подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар;
* тренировка тактических действий в парных играх;
* разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.
* тактика смешанных игр;
* построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после подачи или с ее приема;
* закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях;
* совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
* совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по
* времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»); острая атака на своей подаче, на подаче соперника;
* составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными соперниками разных стилей;
* тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера;
* участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану.

**2.4 Контрольные нормативы** **по ОФП и СФП –10 часов.**

**2.5 Спортивные и подвижные игры.** **Эстафеты –32 часа.**

-на стимулирование двигательной активности учащихся;

-на разностороннее развитие и совершенствование основных движений .

-эстафеты с элементами настольного тенниса.

**2.6 Соревнования** – **18 часов** проводятся 6 раз в год по 3 часа.

Участие в соревнованиях учережденческого, муниципального и республиканского (по возможности) уровня.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методами обучения принято называть пути и способы взаимосвязанной деятельности тренер-ученик, направлены на решение учебных задач. Методы являются инструментами педагога. Методический прием - это часть какого- либо метода, который самостоятельного значения для решения учебной задачи не имеет, но усиливает действие основного метода.

**Методы обучения:**

**наглядные методы:** демонстрация объектов, показ фильмов, наблюдение; словесные методы: рассказ, объяснение, описание, беседа, книги, газеты, информация, интернет, dvd диски; практические.

**Группы методов:**

**Фронтальный** - когда вся группа выполняет одно общее задание. Используется преимущественно в группах младшего школьного возраста, т.к. этим детям при выполнение задания требуется руководство тренера.

**Групповой** - когда группа делится на отделения, каждое из которых выполняет свое задание. Используется при прохождении сложного материала. Рекомендуется на тренировках со старшими детьми. Тренер осуществляет дифференцированный подход.

**Метод индивидуальных занятий.** Применяется для любого возраста. Круговая тренировка. Метод эффективен при подготовке к соревнованиям. Комплексная тренировка - эта тренировка включает в себя элементы вышеперечисленных методов.

Обязательно проводится строго по времени и характеризуется точной дозировкой на занятии.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае , если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: в возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах; В возрасте 8-10 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 выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах; в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды.

В возрасте 14-17 лет учащихся интересует достижение определенного результата занятий: укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.. В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений, особенно это относится к девочкам; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной подготовки учащихся. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп. | Тесты | Возрастные категории | | | | | | | | | |
| 7-8 лет | | 9-10лет | | 11-12лет | | 13-14лет | | 15-16лет | |
| результат | очки | результат | очки | результат | очки | результат | очки | результат | очки |
| 1. | Дальность отскока мяча, 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 | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-  100 |
| 3. | Бег вокруг стола | 34-23,7 | 1-11 | 23,8-20,2 | 12-30 | 20,1-18,2 | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 | 15,6-13,2 | 76-  100 |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,5-  35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-  100 |
| 5. | Отжимание от стола, раз/мин | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-  100 |
| 6. | Подъем в сед. Из положения лежа,  раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-  34 | 32-50 | 35-  47 | 51-75 | 48-60 | 76-  100 |
| 7. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-  114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-  140 | 76-  100 |
| 8. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с. | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-  74 | 31-50 | 75  -87 | 51-75 | 88-100 | 76-  100 |
| 9. | Прыжки в длину, см | 103-  113 | 1-11 | 114-  152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-  240 | 76  -100 |
| 10. | Бег 60м, с | 13,8-  12,0 | 1-10 | 11,9-  10,9 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-  100 |
| 11. | Бег 30 м | 7,0- 5,7 | 1-10 | 5,7- 5,3 | 11-30 | 5,2- 4,8 | 31-50 | 5,2- 4,6 | 50-75 | 5,0-4,4 | 76- 100 |
| 12. | Прыжок боком через гимнаст. скамейку за 30 с | 7-13 | 1-10 | 15-25 | 11-30 | 25- 30 | 31-50 | 35- 45 | 51-75 | 40-46 | 76- 100 |

**Методические рекомендации по проведению тестирования.**

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

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

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом 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.

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 четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 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 5 см. 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 скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую.

Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фикси­руется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания 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 за I мин. 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.

Подъём из положения лёжа 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. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

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

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

Бег на дистанцию 30 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

**Подсчет очков**

На основе индивидуальных показателей каждого обучающегося в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оцен­ка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест занимающихся в индивидуальных тест-состязаниях очки за физическую подготовку детей 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов | | | | |
| Отлично | Хорошо | Подготовлен для перевода | Ниже среднего | неудовлетворительно |
| 7-8 лет | 105 | 98 | 80 | 65 | 44 |
| 9-10 лет | 175 | 244 | 214 | 168 | 122 |
| 11-12 лет | 450 | 400 | 350 | 275 | 200 |
| 13-14 лет | 640 | 562 | 525 | 450 | 375 |
| 15-16 лет | 850 | 800 | 760 | 600 | 500 |

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2006
2. Багуйлов Ю.П., Костомаров В.Н., Романин А.Н. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. 2002
3. Донской Д.Д. Спортивная техника. 2002.
4. Сюй Ишныпен. Настольный теннис. 2002.
5. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. 2001.
6. Шпрах С.Д. Настольный теннис. 2002.
7. Настольный теннис. Правила соревнований ФиС, 2003.