

Министерство образования и науки Курской области  
областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Обоянский гуманитарно – технологический колледж»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор ОБПОУ «ОГТК»  
Парахин Ю.С.  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 431/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Иванов Василий Филиппович,  
педагог дополнительного образования

г. Обоянь, 2023 г.

## **Структура программы**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Содержание программы.
4. Планируемые результаты.
5. Список литературы.
6. Календарный учебный график.

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа составлена с учетом результатов последних научных рекомендаций в данных видах спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и контингента обучающихся.

Программа «Настольный теннис » составлена для спортивно-оздоровительного этапа обучения и предназначена для детей в возрасте от 15 до 18 лет.

Срок реализации Программы - 1 год.

Программа предполагает физическое воспитание личности, выявление одаренных детей и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** данной Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность Программы** состоит в том, что произошедшие в спорте изменения создали предпосылки для обязательного проведения занятий с детьми и взрослыми на спортивно – оздоровительном этапе. Данный этап обучения позволит укрепить здоровье занимающихся, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также сформируют способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Насыщенный двигательный режим на занятиях адаптирует организм, занимающихся к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, приобщит к ведению здорового образа жизни, создаст условия для профилактики асоциального поведения, для творческой самореализации личности занимающихся, укреплению психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация Программы позволяет решить проблему занятости подростков в свободное от уроков время, снять их физическое утомление и эмоциональное напряжение после уроков посредством занятий спортивными играми, а также сформировать полноценный коллектив единомышленников по ведению здорового образа жизни.

## 2. Цель и задачи программы.

### **Основными целями реализации Программы является:**

-вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

-формирование общей культуры личности занимающихся, их разносторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом (настольным теннисом).

### **Основные задачи реализации Программы:**

*обучающие:*

-овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники и тактики игры в настольный теннис;

-овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий спортивными играми;

-изучение основ организации и проведения соревнований по спортивным играм;

*воспитательные:*

-создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

-воспитание у подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции;

-воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

*развивающие:*

-развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;

-развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия;

*оздоровительные:*

-укрепление здоровья;

-формирование сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивными играми. Набор производится, начиная с 1 сентября. Возможен добор в группу в случае отчисления занимающихся по каким-либо причинам. Главным критерием для зачисления в группы является возраст и состояние здоровья. Необходимым условием является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения, указанном в свидетельстве о рождении или паспорте.

Популярность спортивных игр, их широкое применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

## 3. Содержание программы.

Данная программа включает в себя занятия по таким спортивным играм как: волейбол (девушки), волейбол (юноши), настольный теннис. (Срок реализации Программы - 1 год)

<i>Спортивная игра</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>1 год обучения</i>
<i>Н.ТЕННИС</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>80</i>

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (анализ посещаемости).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (анализ физиологических данных - антропометрия, динамометрия, функциональных возможностей - измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование, контрольные нормативы).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

Количество часов на освоение спортивной игры настольный теннис – 80 часов.

### 1. Учебно – тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов 1 год
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	17
3.	Специальная физическая подготовка	3
4.	Техническая подготовка	22
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Игровая подготовка	13
7.	Контрольные и календарные игры	13
8.	Соревнования	3
	Итого:	80

#### 1. Теоретическая подготовка – 3 часа

*Физическая культура и спорт в России:*

- Понятие «физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры.
- Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- Юношеские разряды по настольному теннису.

*Состояние и развитие настольного тенниса в России:* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

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

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена:* Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки

утомления. Переутомление. Перенапряжение.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

*Общая характеристика спортивной подготовки:* Значение ОФП. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:* Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

*Физические способности и физическая подготовка:* Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методика воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Методика совершенствования выносливости.

*Основы техники игры и техническая подготовка:* Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

*Спортивные соревнования:* Правила соревнований по настольному теннису.

## **2. Общая физическая подготовка - 17 часов**

*Задачи физической подготовки:*

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса;
- обучение основам техники выполнения физических упражнений.

*Средства ОФП:*

- подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса;
- игровые упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- ходьба и бег (развитие аэробной выносливости);
- ОРУ для рук, туловища и ног (развитие гибкости и силы);
- бег на скорость
- разминка;

Подвижные игры и эстафеты

Основной акцент при подборе игр на развитие ловкости и координацию движений.

1. Примерные игры и эстафеты с мячом - «Салки с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему».
2. Игры и эстафеты с прыжками - «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки».
3. Игры и эстафеты с бегом - «Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест»,

«Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Эстафета с обручами», «Жмурки».

### 3. Специальная физическая подготовка – 3 часа

#### 1. Упражнения для развития быстроты перемещения:

- «зеркальные» перемещения; один игрок — «Лидер», второй — «Зеркало»; первый передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направление движения, часто и быстро его меняя; второй повторяет движения первого; время выполнения — 30 сек, потом отдых — 30 сек, затем — наоборот;
- передвижения в трехметровой зоне (на расстояние 3 м «от столба к столбу», «от стола к стене») в максимальном темпе в течение 15 сек.;
- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течение 15 сек;
- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

#### 2. Упражнения для развития гибкости

- упражнение «Лотос». И.п. — сидя на полу, ноги согнуты, стопы лежат на бедрах; стараться достать коленями пол.
- упражнение «лодочка». И.п. — лежа на животе, руки вверху; прогнуться, оторвав ноги и руки от пола, раскачиваясь вперед–назад.
- и.п. — сидя на полу, ноги вместе (ноги врозь), наклоны вперед.
- и.п. — стоя, ноги вместе; наклоны вперед.
- и.п. — стоя, ноги на ширине плеч; наклоны к правой ноге, в центр, к левой.
- и.п. — сесть между ног, ноги согнуты за спиной; прогибаться назад и пытаться лечь на пол и встать.
- шпагаты: продольные, поперечный.

#### 3. Игры с элементами настольного тенниса:

«Шарик или мячик?» - объяснить разницу между шариком и мячиком для настольного тенниса. Все дети разбиваются группы по три человека. Один держит обруч. Другие ударяют по шарик так, чтобы он пролетел через обруч. Кто попадет большее количество раз.

«Успей спрятаться!» - на площадке кладут обручи: на один меньше, чем количество игроков. Все игроки ходят по площадке, набивая на правой стороне ракетки. По сигналу тренера игроки должны забежать в обруч, продолжая набивать при этом. Кто потерял контроль над мячом, так же как и тот, кто не попал в обруч, выбывают из игры. При заходе в обруч нельзя на него наступать. В каждом раунде становится все меньше обручей: на один меньше, чем количество игроков.

«Снайпер» - положить ракетки в центр на край стол. Бросать мяч по очереди так, чтобы он попал в ракетку. Играть на счет до 5, 10 попаданий. Можно усложнить игру: разрешить после каждого броска менять местоположение своей ракетки.

«Перекасти мяч с ракетки на ракетку» - игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый игрок держит в руке ракетку. В игру вводится мяч, и каждый игрок должен своей ракеткой перекасти мяч на ракетку партнера таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Допустивший ошибку, выбывает из круга или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель — игрок, не допустивший ошибки или имеющий наименьшее количество штрафных очков.

«Поймай мяч от пола» - играющие разбиваются на пары. Один резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Второй игрок должен поймать мяч и удержать его на ракетке. Задача первого — ударить мяч об пол так, чтобы затруднить прием мяча второму игроку. Потом партнеры меняются заданием. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

#### *4. Эстафеты с ракеткой и мячом.*

- дети делятся на команды. По сигналу «Марш!» первый игрок каждой команды выполняет определенное задание и передает мяч другому игроку. В конце команда должна построиться. Необходимо следить за правильной хваткой.
- «RollerBall» - сидя на полу и используя левую сторону ракетки ударят направлять мячик к стенке (так чтобы он не прыгал). Тоже самое — вдвоем.
- «Roller Ball на столе» - дети перекачивают мяч друг другу. Ракеткой стол задевать нельзя. Добиваться, чтобы мяч катился бесшумно.
- «Настенный теннис» - дети по очереди ударяют ракеткой по мячу в стену (или сначала об пол, потом — об стену).
- «Скамеечный теннис» - в начале игрок ударяет мячом об пол, затем — через скамейку. После этого игроки перебивают мяч через скамейку. Можно играть и обручами. Какая пара сделает больше?
- «Паровозик» - На одной стороне располагается один игрок (или тренер), а на другой — команда из трех–четырёх человек (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3–5 мин. Победителем считается тот игрок, который по окончании времени игры совершил меньше ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова. Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижениях после удара по мячу должны пройти несколько станций. Например, отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять раз (можно использовать скакалки), обежать стол, пролезть под столом и т.п. Станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу, чтобы выполнить удар. Игра ведется с подсчетом очков.
- «Попрыгунчик» - существует три варианта игры. Листки бумаги формата А3 расположены, как показано на рисунке. В первом варианте: цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую), бросив мяч рукой. В втором варианте: цель попасть мячом в листок, лежащий на полу, бросив. В третьем варианте: подать подачу так, чтобы цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую). Игра ограничивается по времени, или по количеству попыток, или по количеству попаданий.
- «В вертушку» - игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводится с той стороны, где их больше. После того, как играющий отбил мяч, он должен перебежать к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся один, два, три и т.д. раза, то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они разыгрывают очко или несколько очков и даже партию. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая мяч каким-либо одним ударом в определенном направлении. Например, срезкой по правой диагонали или накатом по левой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.п. Игру можно усложнить, если теннисисты будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинах стола. Играющий должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить ее на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ракетку. Игру можно еще усложнить: если мяч при ошибке не упал на пол, а лежит (прыгает, катится) на столе, то игрок, допустивший ошибку может положить его на ракетку (касаясь мяча только ракеткой, не руками) и забашать любого другого игрока. Тогда ошибка переходит к забашенному игроку.

#### *5. Упражнения для развития ловкости, реакции и координации*

Ловкость — это умение быстро и легко усваивать новые движения, умело выполнять самые разнообразные движения, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.



Координация движений — умение быстро и технически правильно выполнять сложные движения.

Упражнения подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

- *развлекательные упражнения.*

а) Упражнение «Пила и молоток». Одна рука выполняет удары молотком, другая — движения пилой.

б) Упражнение «Плохой – хороший». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая — круговые движения по брюшному прессу.

в) Упражнение «Поймай нос и ухо». И.п. — основная стойка, руки вперед; на 1 — левая рука касается носа, правая — левого уха; на 2 — И.п.; на 3 — смена рук, на 4 — И.п.

- *упражнения с мячом.*

а) Подбрасывание мяча вверх с ловлей его правой, левой, двумя руками хватом снизу.

б) Бросание мяча в стенку с ловлей после отскока от пола хватом сверху и снизу правой, левой руками.

в) Тренер стоит за спиной занимающегося, который стоит лицом к стенке, и набрасывает мяч на стенку, после отскока, от которой тот должен поймать мяч руками.

г) Тренер находится напротив занимающегося и ударяет мяч об пол с разной силой, после отскока от него занимающийся должен поймать мяч правой, левой или двумя руками.

д) Мяч покатить по столу и после того, как он начнет падать, поймать его.

е) Ребенок бросает мяч вверх, делает поворот на 360° и ловит мяч.

- *упражнения на месте.*

а) Вращения руками в разные стороны (правая — назад, левая — вперед, и наоборот).

б) Упражнение «Ласточка и ворона». И.п. — «ласточка»; на 1 — прыжком сменить ноги, спину сделать круглой, ногу сзади согнуть, руки опустить вниз — в стороны, на 2 — прыжком в И.п.

- *упражнения в движении.*

а) Упражнение «Сбор грибов». 1) Бег, через 3 беговых шага остановиться, присесть, принять упор, лежа. 2) Бег спиной вперед, после трех беговых шагов остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.

б) Упражнение «Пловцы». Бег или ходьба лицом вперед, с попеременными кругами вперед руками — «плывем кролем»; по сигналу повернуться кругом на 180°, передвигаясь спиной вперед, руки выполняют попеременное вращение назад — «плывем на спине».

#### **4.Техническая подготовка- 22 часа**

Техническая подготовка на этапах начальной подготовки в спортивно-оздоровительной группе включает в себя:

1. Закрепление умения держания ракетки (правильной хватке).
2. Обучение различным стойкам теннисиста.
3. Обучение умению управлять мячом.
4. Обучение основным техническим приёмам.

*Обучение способам держания ракетки (правильной хватке)*

- ведение мяча на ракетке без падения: ведение свободно лежащего на плоскости ракетки мяча без падения на месте, стоя на одной ноге, на коленях, в движении шагом (эстафета), бегом, с поворотами кругом (для развития двигательной координации);

- набивание мячом с отскоком его от пола: на правой, левой стороне ракетки, поочередно на правой и левой стороне;

- набивание мячом на правой стороне ракетки: максимальное число раз или количество за 30 сек;

- набивание мячом на левой стороне ракетки;
- набивание на двух сторонах ракетки: поочередное набивание на правой и левой стороне ракетки; 2 – на правой, 2– на левой и т.д.;
- набивание об стенку: чтобы мяч не падал на пол; набивание с ловлей мяча левой рукой; об стенку — об пол; набивание в цель;
- набивание на разную высоту набивание мячом на правой (левой) стороне ракетки с подбрасыванием его поочередно выше и ниже уровня глаз (для развития чувства мяча);
- набивание с дополнительным заданием: присел – встал; с поворотом вокруг себя (поворачиваться в разные стороны); стоя на одной ноге; с шагами в разные стороны (менять направление и количество шагов); в полном приседе (с поворотами и шагами); с прыжками (менять направление и количество прыжков, прыгать вокруг себя); свободной рукой достать пол, погладить себя по голове, по животу, почесать в затылке, держать за ухо, за нос и т.д.; обойти вокруг стола, под столом, спиной вперед; переключать ракетку из одной руки в другую;
- набивание в парах — «бадминтон»: простое перебрасывание; раз вверх — раз партнеру; первый набивает 10 раз на среднюю высоту, дает высокий мяч и отходит, другой принимает высокий мяч и делает то же самое;
- набивание на ребре ракетки: на ребре, на ручке, на ракетке — стараться выполнить 3–5 серий.

*Обучение накату справа:*

- обучение исходному положению для наката справа;
- имитация наката справа;
- накат справа по диагонали;
- накат справа по прямой;
- накат справа из левого угла;
- накат справа из средней зоны в середину стола;
- накат справа против подрезки;

*Обучение накату слева:*

- обучение исходному положению для наката слева;
- имитация наката слева;
- накат слева по диагонали;
- накат слева по прямой;
- накат слева против подрезки;

*Обучение умению вращать мяч:*

- обучение срезке справа и слева;
- имитация срезки справа и слева;
- срезка справа по диагонали;
- срезка слева по диагонали;
- срезки справа и слева по прямой;

*Обучение технике подачи и их приема:*

- подача справа накатом (тренировка направления и точности);
- подача слева накатом (тренировка направления и точности);
- прием плоских подач;
- подача справа с нижним вращением;
- подача слева с нижним вращением;
- прием подач с нижним вращением;

*Имитацию перемещений:*

- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
- перемещение при игре из двух углов;
- разворот в левом углу (игра справа из левого угла);

*Игра на счет;*

*Обучение топ-спину справа (со способными детьми).*

## 5. Тактическая подготовка – 6 часов

1. Игра на столе с тренером, по направлениям на большее количество попаданий в серии;
2. Игра одним, двумя ударом из одной точки, в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (из разных) направлениях;
3. Выполнение подач разными ударами;
4. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
5. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
6. Игра на счет разученными ударами;
7. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
8. Групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая» с тренером и другие.

## 6. Игровая подготовка – 13 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

## 7. Контрольные и календарные игры –13 часов

Виды соревнований	Количество игр
Районные соревнования	1
Областные соревнования	2

## 8. Соревновательная подготовка - 3 часа

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Результаты участия в соревнованиях являются проверкой качества учебно-тренировочной работы. В этих играх выявляются недостатки в подготовке спортсменов и в связи с ними определяются дальнейшие задачи учебно-тренировочного процесса.

Задача контрольных соревнований — проверка овладения основной и комбинационной техникой. Задача отборочных соревнований — занять определенное место (или попасть на главные соревнования), как правило, не используя максимум своих возможностей. Задача главных соревнований — занять наилучшее место с наилучшей игрой.

Одним из важных условий подготовки к участию в соревнованиях является создание положительного настроения на них. Тренер должен неоднократно проводить беседы с будущими участниками соревнований, нацеливать их на решение технико-тактических задач, ставить перед спортсменами задачи по применению своих сильнейших сторон и использованию в своих интересах слабых сторон соперников. Каждое соревнование надо рассматривать как ступень к достижению более высокого результата, поэтому важно постепенное повышение значимости соревнований для занимающегося.

## 4. Планируемые результаты.

### На выходе занимающиеся должны:

- получить теоретические знания о спортивных играх, правилах игр, о влиянии

физических упражнений на организм спортсмена;

-ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

-улучшить общую физическую подготовку;

-освоить упражнения СФП;

- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

-при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;

-условии наличия допуска обучающихся к занятиям;

-при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;

-при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех вышеперечисленных требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен:

-постоянно находится непосредственно на месте их проведения;

-обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся в т.ч. и по технике безопасности;

-допускать к занятиям и соревнованиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

-следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования. В случае обнаружения неисправностей в эксплуатируемом инвентаре или спортивном оборудовании:

-немедленно прекратить выполнение упражнений на них;

-по возможности оградить место неисправности;

-если неисправность незначительная, устранить ее;

-сообщить об этом руководству спортсооружения.

В случае травмы у обучающихся, произошедшей на занятии, соревновании тренер обязан:

-оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника;

-сообщить о травме руководству учреждения;

-при необходимости вызвать скорую помощь.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

-приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий; - без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

-своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

-бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

-соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать:

-правила проведения спортивной игры;

-ношения спортивной одежды и спортивной обуви;

-правила личной гигиены.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

-надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

-снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.);

-проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;

-проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

-тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

*Запрещается:*

-входить в спортивный зал с жевательной резинкой;

-входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

*Требования безопасности во время занятий:*

-все действия необходимо выполнять только по команде тренера;

-по свистку тренера необходимо остановиться и слушать его указания;

-четко выполнять все упражнения;

-во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы;

-строго выполнять правила проведения игры;

-избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

-внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

*Запрещается* выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

-окончание занятия происходит организованно по команде тренера;

-спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения;

-тщательно проветрить спортивный зал;

-снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## 5. Список литературы.

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
8. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.
9. Спортивная медицина: справочная издание. – М., 1999.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
11. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. \_ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
13. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
- 14) МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г. Екатеринбург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>
- 15) ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва № 71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
- 16) ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им. Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
- 17) Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
- 18) Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
- 19) Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slamdunk.ru>.