

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД
ДОНЕЦК"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2021 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по настольному теннису

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Михайлина Татьяна
Валентиновна,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Донецка
Первая квалификационная категория

Донецк • 2021

Рецензия

*на модифицированную программу по настольному теннису
спортивно-оздоровительного этапа
возраст занимающихся 6 – 8 лет.*

Автор: тренер – преподаватель по настольному теннису 1 квалификационной категории – Татьяна Валентиновна Михайлива.

Данная общеразвивающая программа по настольному теннису для групп спортивно – оздоровительного этапа, является специализированной программой направленной на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие обучаемого.

В программе учебное время по видам подготовки распределяется в соответствии с задачами этапов подготовки.

Данная программа ориентирована на здоровых детей в возрасте от 6 до 8 лет и рассчитана на муниципальные (городские) ДЮСШ сотрудничающие с дошкольными образовательными учреждениями.

Дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более быстрому и успешному усвоению дошкольной и школьной программ. В данной программе даются рекомендации к проведению тренировочных занятий в помещении и на свежем воздухе; с примерным планированием занятий и подробной методикой, содержанием игр различной интенсивности – малой, средней и большой. Предварительный поиск, включивший в себя изучение научно – методической литературы, а также передового педагогического опыта позволил нам выдвинуть следующую рабочую гипотезу: проведение физических занятий в детском возрасте 6-8 лет способствует более эффективному укреплению здоровья детей, здоровому образу жизни.

Цель нашего исследования - развитие в дошкольных учреждениях сети спортивных кружков, секций по общей физической подготовке и отдельным видам спорта. Выявление лучших детей, юных спортсменов для дальнейшего обучения в ДЮСШ.

Вывод: данная программа может быть успешно реализована, на основе органического сочетания учебно–тренировочных занятий проводимых квалифицированными тренерами – преподавателями ДЮСШ в сотрудничестве с педагогическим коллективом ДОУ.

директор МБУ ДО ДЮСШ №1 г. Донецка, мастер спорта по легкой атлетике С. П. Николаенко

Содержание

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план учебно- тренировочных занятий (СОГ).....	8
III. Содержание тем учебного курса:	
III. 1. Теоретические знания.....	8
III. 2. Практические занятия:	
а). Основы техники и техническая подготовка	
б). Общая физическая подготовка – 80 часов.....	
в). Специальная физическая подготовка	
г). Техническая подготовка – 70 часов.....	
д). Тактическая подготовка.....	
е). Подвижные игры и эстафеты (игровая подготовка) – 150 часов.....	
IV. Требования к уровню подготовки:	
1. Контрольные испытания для спортивно – оздоровительных групп (6-8лет)	
2. Материально – техническое обеспечение	
3. Информационное обеспечение	
V. Литература.....	

I . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

✓ «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии.

✓ Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

✓ Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);

✓ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660);

✓ Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

✓ Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

✓ Устава МБУДО ДЮСШ №1 г.Донецка.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми

комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

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

Международная федерация настольного тенниса, образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемых в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до двух лет.

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших технологий в области теории и практики физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных

исследований.

Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА** 1-го года обучения , составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, программы воспитания и обучения в детском саду и учитывает специфику детей 6-8 лет , являющихся воспитанниками детских садов .

Цель программы:

- Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся детских садов, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и заявление родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и

скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1. Бег – «Лапта», «Платочек», «Цепи кованые», «Пятнашки». Все эти игры развивают быстроту, ловкость, скорость – силовые качества, выносливость.
2. Прыжки - «Рыбак и рыбки», «Волк во рву» - развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств.
3. Метание - «Не промахнись», «Кто дальше?» - развивают меткость, глазомер, ловкость.
4. Ловкость - «Передай мяч», «Канатоходец», «Кто скорее» - развивают координацию, быстроту, ловкость.
5. Быстрота действий - «Успей поймать», «Бери скорее», «Догони», «Конь-огонь» - развивают меткость, ловкость, быстроту, выносливость.

При написании данной программы был использован педагогический опыт тренера-преподавателя Михайлиной Т.В. и программы воспитания и обучения в детском саду./Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., исп. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005г.; программа «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л. И. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012г. (возраст занимающихся 6 – 8 лет).

Учебная программа рассчитана на однолетний – двухлетний период обучения в спортивной школе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно - нравственном развитии обучаемого.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся;
- освоение основ техники настольного тенниса;
- развитие стойкого интереса к занятиям;
- подготовка и выполнение нормативов соответственно возрасту
- воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта;
- повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке;
- сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Формы и режим занятий

Основной формой тренировочного процесса для юных теннисистов является групповое или индивидуальное занятие с продолжительностью, соответствующей данному этапу подготовки.

Спортивные соревнования – также одна из форм занятий. При всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, его характера и т. д., но, как правило, всегда высока. Завершающая часть занятий (заключительная) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 70 минут. При проведении занятий на спортивной площадке главное – правильно и четко организовать детей. При этом возможны разные варианты, например: фронтальный способ – дети одновременно выполняют игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом). Дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением тренера, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем меняются местами и т. д.

Обучение спортивным и подвижным играм рассчитано в основном на работу с мячом. На занятиях используются эстафеты и физические упражнения на ловкость, гибкость и координацию движения.

Содержание работы с детьми на протяжении многолетних наблюдений определяется несколькими факторами: специфика спортивных и подвижных игр, возрастные особенности и возможности детей данного возраста (6-8 лет).

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана, годовых графиков расчета, учебных часов и программы.

Наполняемость учебной группы и режим учебно-тренировочной работы в спортивной школе

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа				
До 2-х лет	6 – 8	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Перед спортивно – оздоровительной группой ставятся следующие задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
2. улучшение технического развития,
3. приобретение разносторонней физической подготовленности,
4. привитие стойкого интереса к занятиям спорта,
5. воспитание черт спортивного характера,
6. овладение основами техники бега,
7. приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической подготовленности,
8. формирование должных норм общественного поведения,
9. выявление задатков способности и спортивной одаренности.

**II . Учебный план
учебно-тренировочных занятий (СОГ)**

№	Раздел программы	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
---	------------------	------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------

1	Теоретическая подготовка	6	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	80	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8
3	Техническая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
4	Подвижные игры и эстафеты	150	11	13	14	13	11	14	13	12	10	13	13	13
5	Контрольно-переводные испытания	6	2				2				2			
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
7	Медосмотр	Согласно графика												
8	Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Примечание:

1. Количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.

2. Общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов.

3. Академический час равен 35 минут.

III. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

III.1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие

настольного тенниса в России:

- понятие «физическая культура». Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; - место настольного тенниса в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- роль физической культуры в воспитании молодежи;

2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране:

- достижения теннисистов России на мировой арене;
- количество занимающихся в России и в мире.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена:

- мотивация к регулярным занятиям спортом;
- спортивно-эстетическое воспитание;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом;
- инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

4. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления:

- субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение;

- восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

- значение дыхания для жизнедеятельности организма.;
- понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика;
- режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена;
- вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек;
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.;

- травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- вдыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и пере тренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь:

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- игровая площадка;

- спортивный зал, манеж в холодное время года;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- места занятий для прыжков и метаний.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- особенности организаций и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов, определение и исправление ошибок;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании

III. 2. Практические занятия:

В спортивно – оздоровительных группах основное внимание уделяется **общей физической подготовке**. Тренировка строится традиционно: разминка в виде ходьбы, медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится **на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры и эстафеты;**

- акробатические упражнения: различные кувырки, стойка на лопатках, на голове и руках, полушпагат и шпагат, запрыгивание на гимнастический мостик прыжком вверх, прыжки вверх, переворот боком;
- баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры.
- футбол: удары по мячу ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры.

- подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, лазанием и другими упражнениями.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Участие в соревнованиях. Соревнования – огромный стимул для детей, средство проявления их сил и возможностей, воспитания воли и характера. Точное количество планируемых соревнований зависит от индивидуальных особенностей занимающихся.

Контрольные испытания. Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа в начале и конце учебного года сдают контрольные нормативы по ОФП. При правильном построении учебно-тренировочного процесса у обучаемых этих групп на конец года должна быть положительная динамика прироста спортивных показателей.

а). Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

б). Общая физическая подготовка (ОФП) - 80 часов

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

в). Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

г). Техническая подготовка -70 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка - «пером»

б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс – удар

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

д). Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

е). Подвижные игры и эстафеты (Игровая подготовка) – 150 часов

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости-

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ

ТЕННИСИСТОВ

Организационные указания

п/п	Игра, ЧСС, количество движений	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1.	«Смена мест» Общее время 5 мин ЧСС Кол-	Содержание: Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых		Чтобы не создавать помех друг другу,

	<p>во движ.</p> <p>max 144 540</p> <p>min 116 130</p> <p>сред. 133 378</p>	<p>линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах).</p> <p>Правила:</p> <p>1. Нельзя умышленно удерживать соперников.</p> <p>2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение.</p> <p>3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии</p>		<p>команды строятся в противопо- ложных углах площадки</p>
2.	<p>«Передача мяча над головой»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 148 580</p> <p>min 100 220</p> <p>сред. 120 380</p>	<p>Содержание:</p> <p>Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места.</p> <p>Варианты:</p> <p>А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым.</p> <p>Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Первый поднимает мяч над головой.</p> <p>2. Не допускаются броски мяча.</p> <p>3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему</p>	<p>Мячи по коли- честву команд</p>	<p>При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги</p>

		игроку, поднявшему мяч над головой		
3.	<p>«Передача мяча между ног»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 140 260</p> <p>min 102 70</p> <p>сред. 120 190</p>	<p>Содержание:</p> <p>Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое места.</p> <p>Комбинированный мяч: передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами</p>	<p>Инвентарь</p> <p>Мячи по количеству команд</p>	<p>Организационно-методические указания</p> <p>При передаче мяча прогнуться назад</p>
4.	<p>«Эстафета в передаче гимнастической палки»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 136 420</p> <p>min 104 70</p> <p>сред. 120 197</p>	<p>Содержание:</p> <p>Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку, перешагивает через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивают через нее, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передает следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передаст ее назад.</p> <p>Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места.</p>	<p>Гимнастическая палка по количеству команд</p>	<p>Эстафету можно проводить с продвижением</p>

5.	<p>«Переставь скамейку»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 156 370</p> <p>min 114 210</p> <p>сред. 146 290</p>	<p>Содержание:</p> <p>Две или три команды строятся в колонны.</p> <p>Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее.</p> <p>Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз).</p> <p>2. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p>	<p>Гимнастически</p> <p>е</p> <p>скамейки</p> <p>по</p> <p>количеству</p> <p>команд</p>	<p>Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала.</p> <p>Если условия не позволяют одновременно - ного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время</p>
6.	<p>«Встречная эстафета с бегом»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 172 403 min 12S 130 сред. 150 260</p>	<p>Содержание:</p> <p>У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко.</p> <p>2. Нельзя выбегать раньше времени.</p>	<p>Эстафетные палочки по количеству команд</p>	<p>Эстафетную палочку передавать, оббежав команду справа</p>

		3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков		
7.	<p>«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 148 600</p> <p>min 120 160</p> <p>сред. 135 325</p>	<p>Содержание:</p> <p>Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед.</p> <p>Правила:</p> <p>Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место</p>	Баскетбольные мячи по числу команд	Для кружков можно использовать гимнастические обручи
8.	<p>«Передача мяча во встречных командах»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 176 380</p> <p>min 126</p>	<p>Содержание:</p> <p>Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Игра продолжается до тех пор, пока</p>	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные

	280 сред. 144 310	участник, начинавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету		приемы передачи мяча
9.	<p>«Проведи мяч»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 160 300</p> <p>min 120 140</p> <p>сред. 134 230</p>	<p>Содержание:</p> <p>Участники строятся в колонны на линии старта. У направляющих в руках по одному баскетбольному мячу. По сигналу первые участники должны провести мяч по скамейке баскетбольным дрибблингом, двигаясь по полу, обратно они движутся по скамейке, а мяч ведут по полу. Обведя свою команду, они передают мяч следующим участникам и становятся сзади колонны.</p> <p>Правила: Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и с меньшим количеством ошибок</p>	Баскетбольные мячи, скамейки по количеству команд	За линией старта, перпендикулярно ей, перед каждой командой ставятся гимнастические скамейки
10.	<p>«Встречная эстафета баскетболиста»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 176 390 min 120 110</p> <p>сред. 149 259</p>	<p>Содержание:</p> <p>Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передаст мяч се направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание.</p> <p>Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание</p>	Баскетбольные мячи по количеству команд, стойки или кегли	Вместо стоек можно использовать кегли, их число можно увеличить

		(поменяются местами в колоннах)		
11.	<p>«Мини-футбол»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 180 2160</p> <p>min 128 980 сред. 150 1728</p>	<p>Содержание:</p> <p>В игре сохраняются основные правила футбола.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отменяются правила «вне игры». 2. Допускается замена игроков без ограничений. 3. Размеры игрового поля выбираются произвольно. 4. Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча. 5. Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м - 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок). 6. Судейство осуществляется одним судьей. 7. Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет - 2 x 20 мин; 13-15 лет-2 x 25 мин. Отдых - 10 мин. 8. Пенальти бьют с 7 м 	Футбольный мяч	Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м
12.	<p>«Мини-баскетбол»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 196 1520</p> <p>min 160 1020 сред. 172 1253</p>	<p>Содержание:</p> <p>Игра отличается от обычного баскетбола тем, что корзина устанавливается гораздо ниже. Размеры площадки могут быть уменьшены</p>	Баскетбольный мяч	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах баскетбола

13.	<p>«Мини-гандбол»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 172 1320 min 124 750 сред. 146 1038</p>	<p>Содержание:</p> <p>Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд. 2. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов. 3. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока 	Мяч для игры в гандбол	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола
14.	<p>«Борьба за мяч»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 180 2030</p> <p>min 120 1280 сред. 150 1816</p>	<p>Содержание:</p> <p>Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7). Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. 2. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается 	Баскетбольный мяч	Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря

15.	<p>«Подвижная цель»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 156 1010 min 120 340 сред. 144 662</p>	<p>Содержание:</p> <p>Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попадание с отскока не засчитывается. 2. Нельзя заступать за линию круга 	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
16.	<p>«Охотники за утками»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 176 1240 min 128 720 сред. 144 875</p>	<p>Содержание:</p> <p>Чертится круг диаметром 8-10м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.</p> <p>Варианты:</p> <p>А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток».</p> <p>Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча.</p> <p>В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается.</p> <p>Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Охотники» не заступают за линию круга. 2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки. 	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки

<p>17.</p>	<p>«Два огня»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во двиг.</p> <p>max 156 1210</p> <p>min 120 460</p> <p>сред. 145 808</p>	<p>Содержание:</p> <p>Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним.</p> <p>2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей</p>	<p>Волейбольный мяч</p>	<p>Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков</p>
<p>18.</p>	<p>«Челнок»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во двиг.</p> <p>max 144 180</p> <p>min 112 40</p> <p>сред. 13 198</p>	<p>Содержание:</p> <p>Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренга. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Все прыжки выполняются с места.</p> <p>2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал ногами</p>		<p>На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту</p>

<p>19.</p>	<p>«Удочка»</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 144 180 min 112 40 сред. 131 98</p>	<p>Содержание:</p> <p>По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака».</p> <p>Правила:</p> <p>Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом</p>	<p>Скакалка или веревка</p> <p>2-3 м с привязанным на конце грузом</p>	<p>Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр.</p>
<p>20.</p>	<p>«Эстафета с мячом»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 160 440 min 124 130 сред. 147 227</p>	<p>Содержание:</p> <p>В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта - финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. 2. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. 3. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру 	<p>Два волейбольных мяча</p>	<p>Играть могут 10-20 человек</p>
<p>21.</p>	<p>«Старт с выбыванием»</p>	<p>Содержание:</p> <p>Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной</p>		<p>На линию старта участники</p>

	Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 186 930 min 126 520 сред. 158 650	вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Правила: Не выбегать раньше стартового сигнала		возвращаются шагом
22.	«Старты с мячами» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 180 1320 min 152 490 сред. 162 1025	Содержание: Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полуприседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей. Правила: Точно соблюдать условия	10-20 мячей	Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

1. Контрольные испытания для спортивно – оздоровительных групп (6 – 8 лет).

девочки				
бег 30 м. (сек.) (не более 5.9с)	прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30с.	прыжки через скакалку за 30с.	прыжок в длину с места	метание мяча для настольного тенниса

На начало учебного года				
<u>8.3</u>	<u>10</u>	<u>25</u>	<u>60</u>	<u>2</u>
На конец учебного года				
<u>8.0</u>	<u>15</u>	<u>30</u>	<u>70</u>	<u>2,5</u>
мальчики				
бег 30 м. (сек.) (не более 5.6с)	прыжки боком через гимнаст. Скамейку за 30с.	прыжки через скакалку за 30с.	прыжок в длину с места	метание мяча для настольного тенниса
На начало учебного года				
<u>8.2</u>	<u>10</u>	<u>30</u>	<u>70</u>	<u>3</u>
На конец учебного года				
<u>7.9</u>	<u>15</u>	<u>35</u>	<u>80</u>	<u>3,5</u>

2. Материально-техническое обеспечение.

Материально - техническая база, ее состояние и оснащение является одним из необходимых условий для реализации задач данной программы. Для этого необходимо:

- игровая площадка (с синтетическим, асфальтовым или травяным покрытием);
- спортивный зал (можно небольшое приспособленное помещение, хорошо проветриваемое, при достаточном освещении, с соблюдением температурного режима);
- спортивный инвентарь и оборудование (гимнастические скамейки, рулетка, секундомер, мячи, простейшие тренажерные устройства, обручи, скакалки, теннисные ракетки);
- ТСО (видео- или аудиоаппаратура, кино- и фотоаппаратура), скоростной интернет).

3. Информационное обеспечение.

Если тренировка прививает необходимые умения и навыки, вызывает у занимающихся интерес и удовлетворение, то она формирует у них устойчивую привычку заниматься спортом. Чтобы тренировочные занятия не казались скучными и однообразными, тренерами-преподавателями используются различные средства обучения. Например, рекомендуем пользоваться звукозаписи, которые оказывают огромную помощь в создании эмоционального настроя. Записанные марши, сигналы для подъема и спуска флага на соревнованиях, марш для награждения победителей – такой материал благоприятствует четкой организации, воспитывает чувство долга перед родиной.

Неоценимую помощь в пропаганде физической культуры и спорта оказывают теле- и кинофильмы. «Солнце, воздух и вода», «Факторы здоровья», «Как я стал чемпионом», «Гигиена школьника», «Олимпийская сказка», «Закаливание школьников» - этот материал облегчает усвоение детьми сведений о личной и общественной гигиене, правилах закаливания, использовании физических упражнений для укрепления здоровья, способствует наглядному показу истории развития и становления физической культуры и спорта.

С помощью интернета можно узнать о различных соревнованиях, участие в них Российских спортсменов и их выдающихся достижениях . На различных форумах делиться достижениями своих воспитанников . Также для лучшего усвоения различных по сложности элементов и упражнений используются кинограммы, рисунки, журнал: «Настольный теннис».

V. Литература

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273 декабрь 2012 г. (статья 14, пункт 5).

3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470).
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
8. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ,. 2012. – 128 с.
9. Б.П. Филин Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. М.Н. Кузнецова Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
11. Н.Н. Кожухова , Л.А. Рыжкова , М.М. Борисова Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
12. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., исп. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208 с.

План годовичного цикла
спортивно-оздоровительный этап
(СОГ)

Таблица 1

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																									
№	Месяцы	сентябрь													октябрь												
1	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Задания скоростно-силовой направленности	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	5	4	3	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10
7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

8	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5
9	Подвижные игры и эстафеты	43	52	53	53	43	52	52	51	43	9	9	47	53	36	46	45	46	36	45	45	45	37	46	46	46	41
10	Теоретическая подготовка	10				10				10			5		10				10				10				5
11	Контрольные испытания										35	35															
12	Объем тренировочной работы	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																									
№	Месяцы	ноябрь													декабрь												
1	Номер занятия	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Задания скоростно-силовой направленности	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10

7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Техническая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	
9	Подвижные игры и эстафеты	46	36	45	46	46	35	45	45	47	36	46	46	41	46	36	45	47	46	35	46	46	46	35	46	46	40	
10	Теоретическая подготовка		10				10				10			5		10				10				10			5	
11	Контрольные испытания																											
12	Объем тренировочной работы		70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	

Таблица 2

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																									
№	Месяцы	январь														февраль											
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
1	Номер занятия																										
2	Количество часов																										

		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Задания скоростно-силовой направленности	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	14	14	15	14	14	15	14	14	15	14	14	15	15
7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Подвижные игры и эстафеты	53	52	53	53	52	53	53	53	16	16	53	53	52	53	45	44	43	44	44	43	44	44	43	44	44	43
10	Теоретическая подготовка																										
11	Контрольные испытания									35	35																
12	Объем тренировочной работы	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																									
№	Месяцы	март													апрель												

1	Номер занятия	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Задания скоростно-силовой направленности	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	14	14	15	14	14	15	14	14	15	14	14	15
7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Техническая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6
9	Подвижные игры и эстафеты	36	46	45	46	36	45	45	45	37	46	46	46	41	41	41	40	42	41	40	41	42	40	41	41	40
10	Теоретическая подготовка	10				10				10				5												
11	Контрольные испытания																									
12	Объем тренировочной работы	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Таблица 3

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																											
№	Месяцы	май														июнь													
		104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	
1	Номер занятия																												
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6	Задания скоростно-силовой направленности	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10		
7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3		

9	Подвижные игры и эстафеты	48	52	52	53	42	52	53	53	42	18	18	52	42	53	48	48	49	50	48	48	48	49	49	48	49	48	48
10	Теоретическая подготовка	5				10				10				10														
11	Контрольные испытания										35	35																
12	Объем тренировочной работы	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Таблица 4

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням		
№	Месяцы	июль	август	ИТОГО

1	Номер занятия	1 3 1	1 3 2	1 3 3	1 3 4	1 3 5	1 3 6	1 3 7	1 3 8	1 3 9	1 4 0	1 4 1	1 4 2	1 4 3	1 4 4	1 4 5	1 4 6	1 4 7	1 4 8	1 5 9	1 5 0	1 5 1	1 5 2	1 5 3	1 5 4	1 5 5	1 5 6	Минуты	Часы			
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10920	312
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	156	4.4
4	Медленный бег и его разновидность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	312	8.9
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	644	18.4
6	Задания скоростно-силовой направленности	1 0	1 0	1 0	9 0	1 0	1 0	1 0	1 0	9 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	9 0	1 0	1 0	1 0	1 0	9 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1380	39.4		
7	Задания на координацию и гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	312	8.9
8	Техническая подготовка	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	700	20	
9	Подвижные игры и эстафеты	4 8	4 8	4 9	5 0	4 8	4 8	4 8	4 9	4 9	4 8	4 9	4 8	4 8	4 8	4 9	5 0	4 8	4 8	4 8	4 9	4 9	4 8	4 9	4 8	4 9	4 8	4 8	7000	200		
10	Теоретическая подготовка																														210	6
11	Контрольные																														210	6

