

Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №155
«Центр развития ребенка – детский сад»

ПРИНЯТО на педагогическом
совете МБДОУ №155
Протокол 2 от 14.09.2021г

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ № 155
Приказ №10/2 от 14.09.2021г
О.Ф. Григорьева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«БЫСТРЫЙ МЯЧ»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сакунц Анаит Гайковна

Кемерово 2021 г.

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Ожидаемые результаты.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Быстрый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определяется популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой ДОУ и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать

свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современности у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Быстрый мяч», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность. Программа «Быстрый мяч» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: дети в возрасте 5-7 лет.

Количество детей в группе – 8-16 человек.

Условия набора – по заявлению родителей (законных представителей).

Объем программы: программа рассчитана на 68 часов.

Срок реализации – 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - изучение спортивной игры «Настольный теннис».

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Развивающие:

- ✓ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ✓ развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-
- ✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Воспитательные:

- ✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся
- ✓ воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

1. дата	Наименование разделов и тем	Цели и задачи	Количество часов			Формы контроля
			Теория	Практика	Всего	
1.1	Правила игры. Техника безопасности. Инструкция. Остановки и перемещения в настольном теннисе.	Научить держать ракетку. Изучить хваты. Ознакомиться с видами ракеток. Игры на трёх столах тремя группами. Стойка теннисиста.	1	1	2	Беседа Опрос
1.2- 1.3	Подача и приём мяча.	Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча. Обучение подаче «Маятник». Обучение подаче «Веер». Учебные игры.	1	3	4	Тесты подготовленности по ОФП Игра
1.4- 1.5	Закручивание мяча с подачи и приём.	Изучение плоскостей вращения мяча. Разучивание нижней подкрутки в левосторонней и правосторонней стойке. Упражнения на развитие гибкости и пластичности кистевых суставов.	1	3	4	Беседа Игра
1.6	Подачи в заданную зону стола.	Выполнить упражнения у стены и т/столе на развитие точности передач и подач.	1	1	2	Опрос Игра

1.7.	Разноскоростные подачи.	Изучить влияние скорости полёта мяча на сложность его приёма. Выполнить подачи с разной скоростью и на разной удалённости от стола.	1	1	2	
1.8-1.9.	Верхняя подкрутка.	Выполнение подач с верхней подкруткой мяча. Работа ног при приёме мячей. Приём мяча с верхней подкруткой.	1	3	4	Игра
1.10	Выполнение боковой подкрутки с подачи при правосторонней стойке.	Выполнение боковой подкрутки с подачи при правосторонней стойке. Подачи под разными углами в разные зоны стола. Игры.	0,2	1.8	2	Спортивный праздник. Игра
1.11	Работа с тренажёром.	Совершенствование изученных подач при помощи колёсного тренажёра. Игры.	0,2	1,8	2	Опрос Тест
1.12 - 1.14	Приём «Свеча».	Выполнение «свечи» на край стола. Закрепление приёма в учебной игре. Атака «Свечи». Тактические и физиологические преимущества у выполняющего «свечу».	1	5	6	Учебная игра
1.15	Тактика игры в защите.	Тактика игры в защите. Правило 13 ударов.	0,2	1.8	2	Игра
1.16 - 1.18	Атакующий удар.	Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу. Многократные атаки после подачи. Совершенствование атак в ходе учебной	1	5	6	Игра

		игры. Переход от защиты в нападение.				
1.19 - 1.21 .	«Топсин».	«Топсин» как разновидность атакующего удара по кручёному мячу. Выполнение подготовительных упражнений.	1	5	6	Игра
1.22	Разучивание индивидуальных упражнений.	Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола.	0,2	1.8	2	Игра
1.23 - 1.25	Игра в н/теннис по парам.	Правила игры по парам, учебные игры в парах. Тактика парных встреч.	1	2	3	Учебная игра
1.26	Просмотр видеофильмов с выступлением ведущих теннисистов планеты.	Классификация, увиденных приёмов. Применение на практике увиденных приёмов.	1	1	2	Опрос Учебная игра
1.27 - 1.28 .	Соревнования среди мальчиков..	Выявить сильнейших игроков.	0.1	3.9	4	Игра
1.29 - 1.30	Соревнования среди девочек	Выявить сильнейших игроков.	0.1	3.9	4	Игра
1.31 .	Открытые соревнования среди мальчиков и девочек.	Выявить сильнейших игроков и обмен опытом.	0.1	1.9	2	Тесты подготовленности по ОФП Спортивный конкурс.

1.32	Турнир по настольному теннису с педагогом.	Провести товарищеский турнир с педагогом.	2	0	2	Игра
1.33 - 1.35	Парные смешанные соревнования среди мальчиков и девочек.	Выявить сильнейших игроков в парном зачёте.	0.1	6.9	7	Игра

Содержание учебно-тематического плана

Раздел: 1.

Тема. Техника безопасности в настольном теннисе.

Теория. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Практика. Научить держать ракетку. Изучение стойки игрока.

Раздел 2.

Тема. Общая/специальная физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений,

подготавливают организм к физической деятельности, развивают

Практика. Изучение плоскостей вращения мяча. Разучивание нижней подкрутки в левосторонней и правосторонней стойке.

определенные двигательные качества.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности кистевых суставов

Раздел 3.

Тема. Технические приемы игры.

Теория. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.

2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.

3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

4. Сочетание ударов.

5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.

6. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
7. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
8. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Раздел 4.

Тема. Тактика игры.

Теория. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Практика. Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Раздел 5.

Тема. Стратегия проведения игры.

Теория. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Практика. Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом с теннисным столом и без теннисного стола. Классификация, увиденных приёмов. Применение на практике увиденных приёмов.

1.4 Ожидаемые результаты

В результате освоения программы «Быстрый мяч» дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- ✓ знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- ✓ умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- ✓ умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- ✓ умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- ✓ укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- ✓ проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Раздел 2.

Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1 Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Месяц
Основы знаний 8ч			
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1	Сентябрь
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1	Сентябрь
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1	Сентябрь
4.	Практическое занятие. Пробная игра	1	Сентябрь
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1	Сентябрь
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1	Сентябрь
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1	Сентябрь
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	Сентябрь
Технические приемы 37ч			
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1	Октябрь
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	1	Октябрь
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1	Октябрь
12.	Парные игры	1	Октябрь
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	Октябрь
14.	Подача мяча «веер».	1	Октябрь
15.	Подача мяча «челнок».	1	Ноябрь
16.	Подача мяча «маятник».	1	Ноябрь
17.	Прием подач ударом.	1	Ноябрь
18.	Плоский удар.	1	Ноябрь
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	1	Ноябрь
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1	Ноябрь
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет	1	Декабрь

	вращающегося мяча.		
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	1	Декабрь
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1	Декабрь
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1	Декабрь
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	Декабрь
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1	Декабрь
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	Январь
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1	Январь
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	1	Январь
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1	Январь
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1	Январь
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1	Январь
33.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	1	Январь
34.	Соревнования по настольному теннису.	1	Январь
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1	Февраль
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	1	Февраль
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	1	Февраль
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1	Февраль
39.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1	Февраль
40.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	Февраль
41.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1	Февраль
42.	Отработка ударов на теннисном столе	1	Февраль
43.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	1	Март
44.	Защита: прием мяча, постанковка блока, перекрут мяча.	1	Март
Тактика игры 6ч			
45.	Тактика выполнения и приема подачи.	1	Март
46.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	1	Март
47.	Тактика игры с разными противниками	1	Март
48.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	1	Март
49.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	1	Апрель
50.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	1	Апрель
Стратегия проведения игры 17ч			
51.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми	1	Апрель

	соперниками.		
52.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1	Апрель
53.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1	Апрель
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1	Апрель
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. (см. Приложение)	1	Апрель
56.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	1	Апрель- май
57.	Игра на счет из одной, трех партий	1	Апрель – май
58.	Основные тактические варианты игры.	1	Май
59.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	Май
60.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	1	Май
61.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	1	Май
62.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	1	Май
63.	Контрольные игры. Соревнования	1	Май
64.	Контрольные игры. Соревнования	1	Май
65.	Парные игры. Соревнования.	1	Май
66.	Контрольные игры. Соревнования	1	Май
67.	Соревнования	1	Май
68.	Соревнования.	1	Май

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Для занятий по программе «Быстрый мяч» требуется: спортивный зал размером 6х12

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 6 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 8 штук

- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение:

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации детских турниров по настольному теннису

Кадровое обеспечение:

Требования к педагогу. Данную программу может реализовывать педагог, имеющий высшее образование по специальности «Физическая культура и спорт», имеющий высшую квалификационную категорию.

2.3 Формы аттестации/контроля

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

2.4 Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья.

Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по настольному теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы «Быстрый мяч» проводится в середине и по окончании учебного года контрольных игр и спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо

отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста:

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 5 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 5 лет.

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 6 – 7 лет

Дети в возрасте 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4 <
Бег 30 м.	мальчики	> 8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		> 35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Дети в возрасте 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	> 8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

2.5 Методические материалы

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются следующие **методы**:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;

- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного
- упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные **комбинированные** методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание стойки теннисиста с ракеткой и без ракетки с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке.

В программе используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения ракеткой, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с ракеткой и мячом;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры в настольный теннис (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.),
- просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Психологическая подготовка.

В современном настольном теннисе возросла плотность результатов, с помощью интернета распространяются передовые методики, поэтому, зачастую, судьба партии зависит от психологических факторов.

Необходимо чтобы с первых дней тренировок ребенок почувствовал себя комфортно и уютно, чтобы он стал полноправным соучастником тренировочного процесса.

Необходимо постоянно внушать обучающимся, что они талантливы, уникальны, неповторимы, что их возможности беспредельны, и что от

тренировки к тренировке уровень их подготовки становится все лучше и лучше.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012. – 158с.
2. Амелин А.И.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2019. – 87с.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004. – 187с.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005. – 215с.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2019. – 112с.
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006. – 221 с.
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002. – 143с.
8. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

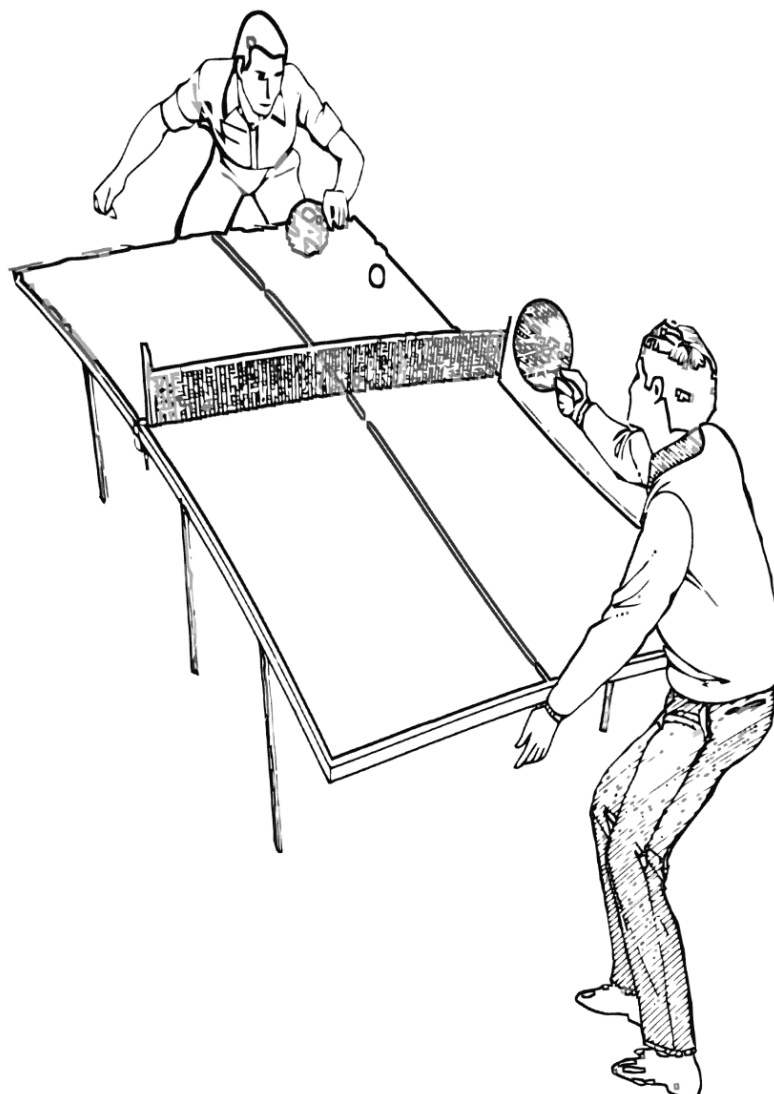


Рисунок 1. Стойка игроков в парной игре

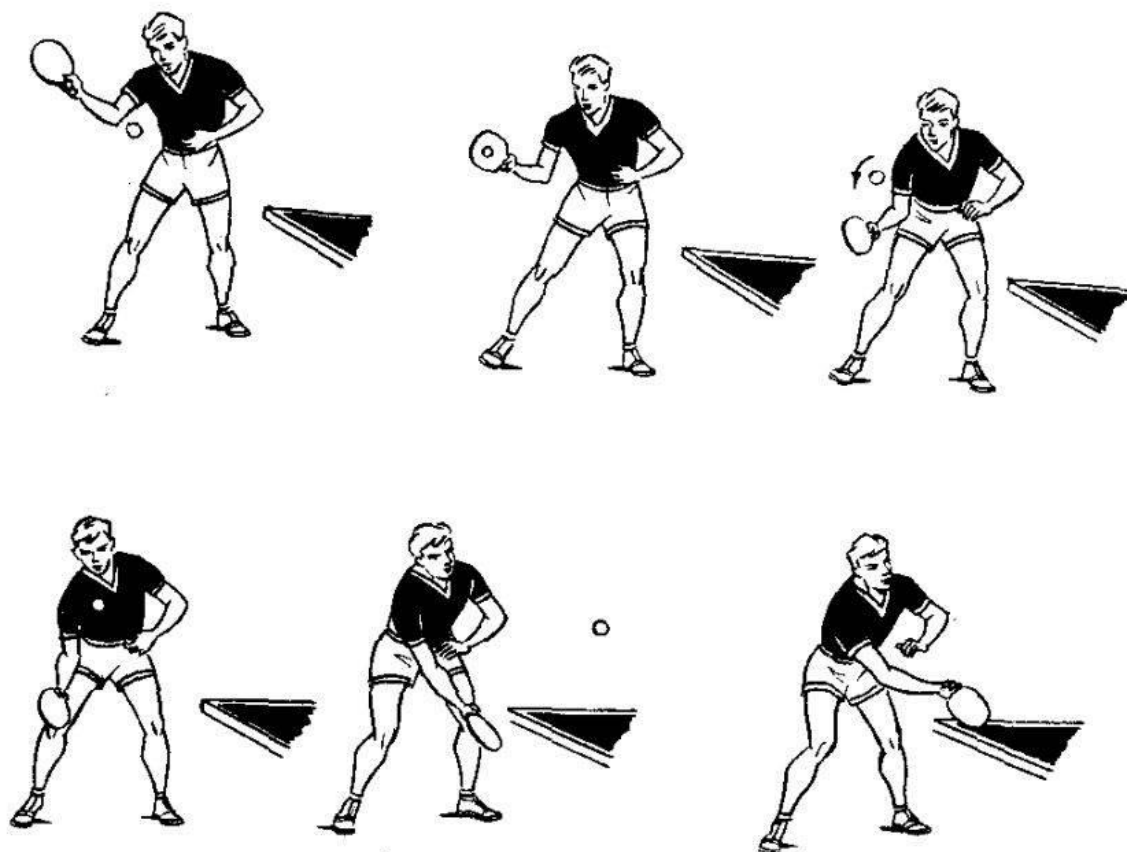


Рисунок 2. Удар с нижним вращением