

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО наст. / гимнастике
(Н11 - 1,2 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 8-14 л.

Тренер-преподаватель:

Верхотурова И.И.

г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», приказ Министерства Образования и Науки РФ № 1008 от 29.08.2013г., и Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ -04-10/2554.

В основу рабочей программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису, авторами которой являются:

Г.В. Барчукова – доктор педагогических наук;

В.А. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, член научного комитета международной федерации настольного тенниса и комитета по развитию юношеского спорта Европейского союза настольного тенниса.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для этапа начальной подготовки 1-2 года обучения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Физическая культура и спорт играет важную роль в формировании здоровья человека, становления его характера, проявление морально волевых качеств.

Уроки физической культуры в общеобразовательных школах не в полной мере осуществляют необходимую физическую подготовку детей. Результат – низкий уровень физической подготовленности детей, недостаточное владение двигательными навыками, высокий процент заболеваемости.

В поддержании и укреплении здоровья детей и подростков место спорта в системе ценностей современной культуры резкоросло. Увеличилось количество массовых спортивных мероприятий для детей в регионах и на Федеральном уровне. Обустраиваются спортивными сооружениями дворы, микрорайоны, места отдыха для различных видов спорта. В настоящее время спорт принято делить на две группы массовый(спорт для всех) и спорт высших достижений.

Настольный теннис имеет значительную популярность в стране. Он является одним из самых эффективных средств физического развития и воспитания детей и подростков.

Данная программа по настольному теннису имеет преимущественную направленность на развитие физических способностей, физической подготовленности, зрительно-моторной координации. Овладения умениями и навыками перемещения по залу, ОФП, СФП, технико-тактическими и игровыми действиями.

Педагогическая целесообразность - создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности - рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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 мобилизовывать 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 современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- Приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в настольный теннис;
- освоение знаний об истории и современном развитии н/тенниса, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в настольный теннис.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Формы занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- комбинированные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- контрольные нормативы.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Режим занятий:

- занятия проводятся три дня в неделю по 2 академических часа и три дня в неделю по 3 академических часа согласно расписания занятий.
- учебный план график включает в себя следующие виды подготовки- теоретическая, ОФП,СФП, технико-тактическая, игровая, контрольные испытания, соревновательная по календарному плану, и учебно-тренировочные сборы в летний период.

Срок реализации: 01.09.2018-12.07.2019

Возраст контингента: от 6 до 14 лет

Формами подведения итогов реализации учебной программы являются:

- участие в соревнованиях;
- педагогический контроль за выполнением программных требований по ОФП, СПФ, технико - практической подготовке, теоретической подготовке.

Основной показатель реализации учебной программы - выполнение в начале и в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные нормативы. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Условия реализации программы:

1. Спортзал
2. Оборудованный теннисный стол
3. Ракетки
4. Мячи
5. Гимнастическое оборудование

**Учебный план-график
для группы начальной подготовки 1-2 года обучения**

№п/п	Виды подготовки	Всего	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Теоретическая подготовка	10	12
2	Общая физическая	83	111
3	Специальная физическая	75	105
4	Технико-тактическая	44	94
5	Игровая	30	56
6	Соревнования	По календарному плану	По календарному плану
7	Контрольные испытания	7	9
8	Медицинское обследование	Два раза в год	Два раза в год
9	Всего ч.	249	387

Содержание тем учебного курса

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в России

Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение

спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX – начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие). Большую популярность в стране приобрел теннис. Нередко на соревнованиях мирового уровня иностранные спортсмены выступают под руководством российских тренеров. Также часто можно увидеть и наших спортсменов, которые выступают за сборные команды других стран. Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: «Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики». За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом

Согласно данным историографов спорта, настольный теннис зародился в Европе. В 16 веке в Англии и Франции возникла забавная игра без определенных прав. Играли на открытом воздухе, мяч был с перьями, позже был заменен резиновым. Из-за дождливой английской погоды с улицы перешли в помещение - играли на полу. Позднее появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. После столы сдвинули и натянули сетку.

В 1860 году теннис появился в России, а в 1927 году было положено начало массовому настольному теннису как виду спорта. В 1950 впервые проводятся юношеские международные чемпионаты. В это же время проводились международные матчи российских команд с командами ГДР и Польши.

В марте 1957 года советские теннисисты добились первых успехов на мировой спортивной арене.

В 1977 году настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

В настоящее время Международная Федерация настольного тенниса является одной из популярных и объединяет свыше 130 национальных ассоциаций всех континентов.

В 1993 года и по сей день на чемпионатах мира лидируют представители Азии, прежде всего теннисисты КНР во всех разрядах и направлениях.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности).

Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остехондроза (дегенерация суставных хрящей).

Все эти данные свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Основными требованиями профилактики заболеваемости спортсменов является соблюдение режима – это распорядок дня, сбалансированное регулярное питание, утренняя зарядка, водные процедуры и закаливание организма, соблюдение гигиенических норм в общественных местах.

Профилактика спортивных травм предусматривает следующих правил – знание и соблюдение техники безопасности, места тренировок и инвентарь должны соответствовать требованиям. Занимающиеся должны проходить врачебный контроль.

Во время тренировок и соревнований спортивная обувь и форма должны быть удобной, комфортной, хорошо впитывать влагу.

Перед тренировкой необходима хорошая разминка. Недопустимы чрезмерные физические нагрузки, что может вызвать растяжение связок, повреждение суставов,

особенно локтевого сустава для теннисиста. Поддерживать достаточный уровень жидкости в организме.

После активной спортивной деятельности нельзя сразу переходить в состояние покоя.

5. Нравственные и волевые качества спортсмена

Задачи воспитания спортсменов не могут быть ограничены только достижением высоких спортивных результатов, но и направлены на решение проблем нравственного поведения и отношений в коллективе.

Нравственные качества являются следствием волевых усилий воспитанника спортивной деятельности. Некоторые спортсмены за период активного участия в соревнованиях привыкают ориентироваться только на победу, превосходство над другими, на свою уникальность, неповторимость и исключительность. В борьбе за первенство нередко наблюдаются негативные проявления эмоций спортсменов по отношению к сопернику, судьям, игрокам своей команды и судьям. Для того, чтобы совершить выбор между нравственным и безнравственным поступком важно осознавать последствие своего поступка.

Спорт – отличная школа волевых качеств: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки и самообладание. Инициативы, самостоятельности и дисциплинированности. Волевые качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. В основном эти качества проверяются в ходе спортивных соревнований.

Общая физическая подготовка

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Медленный бег на время, челночный 3*10;
- Бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров;
- Прыжки с места толчком обеих ног;
- Прыжки через гимнастическую скамейку;
- Прыжки «кенгуру»;
- Прыжки на одной и двух ногах;

- Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- Подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища рук и ног.

- Многоскоки;
- Приставные шаги и выпады;
- Бег скрестным шагом в различных направлениях;
- Имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад;
- Выпрыгивание из приседа;
- Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- Выпрыгивание с подтягиваем колени к груди;
- Имитация ударов без ракетки, с ракеткой;
- Имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

Технико-тактическая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Для этого необходимо последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному:

1. Накат справа по диагонали
2. Накат слева по диагонали
3. Сочетание наката справа-слева в правый угол
4. Сочетание наката вправо-влево в левый угол
5. Откидка слева со всего стола
6. Сочетание откидок справа-слева
7. Подачи справа-слева накатом
8. Подачи справа-слева срезкой.

Игровая подготовка

Для выполнения технических приемов и тактических игровых комбинаций необходима игровая подготовка с включением упражнений от простых до сложных.

1. Игра на счет в соревновательной форме ударами в накат слева-справа по диагонали;
2. Срезка, подрезкой слева-справа по диагонали;
3. Игра с передвижением по кругу «Солнышко».

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру.

Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий настольным теннисом.

План соревновательной деятельности

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	«Новогодний турнир»	январь	г. Артём, Теннисный зал
2	Первенство Приморского края среди учащихся 1999-2000гг.р..	январь	г. Владивосток
3	Первенство ДВФО	январь	г. Владивосток
4	Открытое личное первенство ДЮСШ УГО среди юношей 1998г.р. и моложе	январь	г. Уссурийск
5	Первенство Приморского края среди учащихся	февраль	г. Большой камень
6	Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	г. Артём
7	Первенство АГО среди юношей и девушек 1997г.р. и моложе	февраль	г. Артём
8	Первенство Приморского края среди юношей и девушек 1999 гг.р.	февраль	г. Большой камень
9	Открытый турнир среди учащихся ДЮСШ «Надежда России»	март	г. Артём, Теннисный зал
10	Открытое лично- командное первенство ДЮСШ "Отечество" среди 2000-2005гг.р	март	с. Хороль
11	Первенство Приморского края среди юношей и девушек 2000г.р. и моложе.	апрель	г. Большой Камень
12	Квалификационный турнир среди учащихся 3,2 юношеских разрядов	апрель	г. Артём
13	Турнир посвященный «Дню Победы»	май	г. Артём, Теннисный зал

14	Классификационные соревнования	май	г. Артём, Теннисный зал
15	Личное первенство УГО среди школьников	май	г. Уссурийск
16	Первенство ДЮСШ «Феникс» в честь «Дня Учителя»	октябрь	г. Артём, Теннисный зал
17	Лично- командное первенство Приморского края среди учащихся 2000-2002гг.р.	октябрь, ноябрь	г. Владивосток
18	Открытое личное первенство ДЮСШ г. Уссурийск	Октябрь, ноябрь, декабрь	г. Уссурийск
19	Кубок городского округа ЗАТО Б. Камень, посвященный памяти В.Г. Гамбурцева	ноябрь	г. Б. Камень
20	Открытое первенство ДЮСШ «Феникс»	декабрь	г. Артём, Теннисный зал

Тестирование

Учащиеся группы участвуют в соревновании-тестировании согласно контрольным нормативам оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностях (мальчики, юноши, девушки девочки) и по технико-тактической подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ

упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Таблица 1

Виды спорта	Бег 30 м.	Непре- рывны й бег 5 мин.	Бег на мест е 10 сек.	Челно- чный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтяг- ивание на руках	Бросо- к мяча
					в длин- у	ввер- х	с приба- вкам и		
Теннис настольный, теннис, бадминтон	++	++	++	++	+	++	++	+	+

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- 1) бег 30 м. со старта;
- 2) непрерывный бег в течение 5 мин.;
- 3) челночный бег 3x10 м.;
- 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) прыжок вверх с места;
- 7) прыжки с «прибавками»;
- 8) подтягивание из вися на руках;
- 9) бросок набивного мяча;
- 10) выкрут с палкой;
- 11) наклон вперед.

I. Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- 1) Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- 2) Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- 3) Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4) Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- 7) Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки

(«прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- 9) Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
- 10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- 11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для учащихся групп начальной подготовки**

Таблица 2

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более От 20 до 30	Хорошо Удовлетворительности
2	Накат слева по диагонали	30 и более От 20 до 30	Хорошо Удовлетворительности

3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более От 15 до 20	Хорошо Удовлетворительности
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более От 15 до 20	Хорошо Удовлетворительности
5	Откидка слева со всего стола(кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее От 5 до 8	Хорошо Удовлетворительности
6	Сочетание откидок справа и слева(кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее От 15 до 20	Хорошо Удовлетворительности
7	Подачи справа(слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлетворительности
8	Подачи справа(слева) откидкой(подрезкой)	9 7	Хорошо Удовлетворительности

Ожидаемый результат

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (по пройденному материалу)
 - 1.1. Физическая культура и спорт в России
 - 1.2. История развития настольного тенниса в России и за рубежом
 - 1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
 - 1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
 - 1.5. Нравственные и волевые качества спортсмена
2. Знать терминологию по общей и специальной физической подготовке
 - 2.1. Бег, бег с ускорением, прыжки, многоскоки, прыжки из приседа, приставные шаги, бег «кенгуру», скрестный бег, подвижные игры с мячом
 - 2.2. Освоить хватку ракетки и закрепить ее спомощью упражнений, чтобы ракетка стала как естественным продолжением руки
 - 2.3. Освоить основные ударные движения
 - 2.4. Уметь подбивать мяч ладонной и тыльной сторонами ракетки, освоить имитационные упражнения на тренажерах (велоколесо, «пушка»)
 - 2.5. Уметь производить удары в накат, откидкой, срезкой, подрезкой, топ-спином слева и справа, правильно двигаться у теннисного стола во время игры
 - 2.6. Знать основные правила игры в настольный теннис
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 60 контрольных встреч.

Учебный план-график
для группы начальной подготовки (6ч)
1 года обучения

№	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	2	-	2	-	2	-	-	-	-	10
2	Общая физическая	8	9	9	8	7	8	7	9	7	7	4	-	83
3	Специальная физическая	6	8	8	7	7	7	7	8	6	7	4	-	75
4	Технико-тактическая	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	2	-	44
5	Игровая	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	-	30
6	Соревнования	По календарному плану												
7	Контрольные испытания	2	2							3			-	7
8	Медицинское обследование	Два раза в год												
9	Всего ч	24	27	27	24	21	24	21	27	21	21	12	-	249

Учебный план-график
для группы начальной подготовки (9ч)
2 года обучения

№	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	-	2	-	2	-	2	-	-	12
2	Общая физическая	10	10	12	11	9	10	11	12	11	10	5	-	111
3	Специальная физическая	8	10	12	10	9	10	10	10	11	10	5	-	105
4	Технико-тактическая	8	9	10	10	7	9	10	9	9	9	4	-	94
5	Игровая	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	4	-	56
6	Соревнования	По календарному плану												
7	Контрольные испытания	3	3							3			-	9
8	Медицинское обследование	Два раза в год												
9	Всего ч	36	39	42	36	30	36	36	39	39	36	18	-	387

Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.