

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БЫСТРАЯ РАКЕТКА»

физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации 3 года

Составитель:  
**Колосова Наталья Васильевна,**  
*педагог дополнительного образования*

Копейск  
2018

## **Структура образовательной программы**

- Титульный лист
- Информационная карта
- Пояснительная записка
- Психолого-педагогическое сопровождение программы
- Учебный план
- Содержание изучаемого курса
- Условия реализации программы
- Методическое обеспечение программы
- Воспитательная работа
- Список литературы
- Приложения

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- **Тип программы:** модифицированная
- **Образовательная область:** физическая культура
- **Направленность деятельности:** физкультурно-спортивная
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Возрастной уровень реализации программы:** среднее основное образование, 7-18 лет
- **Форма реализации программы:** групповая
- **Продолжительность реализации программы:** 3 лет

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка» является модифицированной, рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа базового уровня сложности. Предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте от 7 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

6.Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

7.Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ №399 от 18 июня 2013 г.

8.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества, создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

**Образовательные:**

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются преподавателем.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательных мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

Программа предусматривает следующие 3 этапа подготовки игрока по настольному теннису:

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов. Спортивная подготовка в настольном теннисе – многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных

нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнении нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

## 1. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	1	10-12	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	13-15	12 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16-18	12-15

### 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>					
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства до трех лет</i>	<i>Этап спортивного мастерства три года</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>		
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28	26 - 34

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	13 - 17	17 - 23
--	-------	-------	--------	--------	---------	---------

### **1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1
Основные	2	4	3	3	10
Количество встреч	5	10	10	12-13	20-30

### **1.4. Режимы тренировочной работы**

Группы	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
1	1	10-12	12-15	4	Требование программы
2	2	13-15	13-15	4	Требование программы
3	3	16-18	15	4	Требование программы

### **1.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объёмы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4
Количество тренировок в неделю	4	4	4	4	4

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов тренировочного цикла. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

## 2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 1

<i>N n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
3	Мячи для настольного тенниса	штук	50-60

### 2.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивного объединения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья.

### Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

#### Охрана здоровья.

В объединение зачисляются только обучающиеся, имеющие допуск врача к занятиям (справка). В объединении соблюдается режим проветривания: 10 минут через 45 минут тренировки – питьевой режим: воду обучающиеся приносят в индивидуальных бутылках. В процессе занятий также отслеживается освещённость и безопасность рабочего места учащихся в соответствии с СанПиН.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы. Выбор методов (способов)

обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

**Наглядные методы:** Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции.

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод групповой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

Объединение комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Занятия группы объединения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год). На 3 году обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 2 академических часа в год).

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, и т. д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 45 минут в виде бесед и ответов на задаваемые интересующими вопросы.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером. Групповые практические занятия (уроки) проводятся на всех этапах обучения, кроме спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### **Способы проверки результативности и педагогический контроль.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет. Тестирование. Сдача нормативов.

### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры, в форме сдачи нормативов.

Также, контроль усвоения образовательной программы: проводится в конце каждого полугодия в форме мониторинга с помощью специальной таблицы (приложение 1).

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** систематическое изучение личностных особенностей учащихся с целью коррекции процессов обучения и воспитания.

#### **Дидактический инструментарий к программе**

<b>Цели диагностики</b>	<b>Методики диагностик</b>
Освоение программы	Наблюдение <ul style="list-style-type: none"><li>• Диагностическая карта мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе (Приложение 1)</li><li>• Нормативы по настольному теннису (Приложение 2)</li></ul>

Для эффективной работы необходимо учитывать **особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:**

1. - **в возрасте 10 лет** детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с чётким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

2. - **в возрасте 12-14 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и

т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;

3. - в возрасте **15-16 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т. п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

4. - в возрасте **17-18 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движения (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

5. - с **16 лет** безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузкой, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

### ***Общие требования безопасности:***

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.  
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

#### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Одна из важнейших задач тренера – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### *1-2 года обучения*

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией настольного тенниса и применение её в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

#### *3 год обучения*

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, в общеобразовательных школах, в старших группах детских садов.

Ведение журнала. Составление конспекта занятий.

Проведение занятий по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приёмов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи. Судейство городских соревнований в роли судьи.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения  
предмет – настольный теннис**

**Цель 1 года обучения:** обучение основным правилам игры в настольный теннис.

**Задачи 1 года обучения:**

- Овладение основами техники настольного тенниса
- Развитие координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам
- Обучение правилам проведения соревнований

**Учебно-тематический план**

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Вводное занятие	4
2.	История развития настольного тенниса	4
3.	Хватка ракетка	4
4.	Секреты маленького мяча	4
5.	Правила игры в настольный теннис	4
6.	Основные направления физической подготовки теннисистов	8
7.	Развитие быстроты	8
8.	Развитие ловкости	12
9.	Развитие выносливости	8
10.	Развитие гибкости	12
11.	Спортивная форма	8
12.	Освоение техники игры в настольный теннис	32
13.	Упражнение на технику движения	28
14.	Итоговое занятие	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года обучения обучающиеся:

знают:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- как проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- как составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

## Содержание курса 1 года обучения

### **Вводное занятие**

Вводное занятие

### **История развития настольного тенниса**

История развития настольного тенниса

### **Хватка ракетка**

Вертикальная хватка. Горизонтальная хватка

### **Секреты маленького мяча**

Крученный мяч. Траектория полета мяча.

### **Правила игры в настольный теннис**

Правила игры в настольный теннис. Изменения в правилах

### **Основные направления физической подготовки теннисистов**

Развитие силы. Развитие мышц рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц живота. Развитие мышц рук

### **Развитие быстроты**

Развитие быстроты. Развитие реакции. Быстрый размах. Передвижение. Перемещение. Ударное смещение

### **Развитие ловкости**

Общая ловкость. Ловкий выпад. Ловкий бросок. Ловкие смещения. Комплексное развитие ловкости

### **Развитие выносливости**

Общая выносливость. Специальная выносливость. Ударная выносливость. Комплексная выносливость.

### **Развитие гибкости**

Гибкость туловища. Гибкость плечевого сустава. Гибкость локтя. Гибкость кисти. Гибкость пальцев

### **Спортивная форма**

Дневник самоконтроля. Нормативы в спортзале. Нормативы на спортплощадке. Совершенствование спортивной формы

### **Освоение техники игры в настольный теннис**

Первый этап упражнений на технику. Второй этап упражнений с заданиями на технику. Этап соревнований. Третий этап упражнений с заданиями на технику

### **Упражнение на технику движения**

Игровые зоны. Одношажное движение. Двухшажное перемещение. Двухшажное перемещение. Передний скрестный шаг. Передний скрестный шаг. Задний скрестный шаг. Движение неигровой рукой.

### **Итоговое занятие**

**Учебно-тематический план**  
**2 год обучения**  
**предмет – настольный теннис**

**Цель:** Расширить знания о технических и тактических приемах в настольном теннисе

**Задачи:**

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

№	Название раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие	4
2.	История настольного тенниса	4
3.	Освоение техники игры в настольный теннис	24
4.	Техника одиночной игры	16
5.	Свободная игра на столе	20
6.	Тактика настольного тенниса	16
7.	Технические приемы настольного тенниса	60
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения:

знают:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

умеют:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоют приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

## **Содержание курса 2 года обучения**

### **Вводное занятие**

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и медицинский контроль

### **История настольного тенниса**

История настольного тенниса области, страны. Правила соревнований и инвентарь

### **Освоение техники игры в настольный теннис**

Основные исходные стойки, выпады. Способы держания ракетки. Индивидуальные упражнения для теннисиста. Изучение подач – 1,2 способы. Изучение подач – 3,4 способы. Изучение ударов (простой). Изучение ударов (сложный)

### **Техника одиночной игры**

Основные понятия одиночной игры. Особенности одиночной игры. Техника одиночной игры. Тактика одиночной игры

### **Свободная игра на столе**

Свободная игра на столе. Игры на счет из 3-х партий. Игры на счет из 5-ти партий

### **Тактика настольного тенниса**

Тренировка тактических вариантов игры. Тренировка стратегических вариантов игры

### **Технические приемы настольного тенниса**

Тренировка игровых комбинаций. Тренировка ударов у стола. Тренировка приема «правых» подач. Тренировка приема «левых подач». Тренировка подач с подкруткой. Игра ударами справа. Игра ударами слева. Парные игры с ударами. Парные игры с различными партнерами

### **Итоговое занятие**

Соревнования внутри клуба. Участие в соревнованиях между клубами

**Учебно-тематический план**  
**3 год обучения**  
**предмет – настольный теннис**

**Цель:** Расширить знания о технических приемах в настольном теннисе

**Задачи:**

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями

во время игрового досуга

№	Название раздела	Количество во часов
1.	Вводное занятие	4
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	4
3.	Общефизическая подготовка	54
4.	Техника игры в настольный теннис	60
5.	Тактика настольного тенниса	20
6.	Итоговое занятие	4
	<b>Итого:</b>	144

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

## **Содержание курса 3 года обучения**

### **Вводное занятие**

Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Сведения об истории возникновения и характерных особенностях игры в настольный теннис

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, самоконтроль на занятиях. Сведения о строении и функциях организма. Спортивный травматизм и его профилактика. Инвентарь и оборудование. Правила игры в настольный теннис.

### **Общефизическая подготовка**

Общефизическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: Упражнения с отягощениями; на силовых тренажерах; с гантелями; с гимнастическими скамейками.

Упражнения для развития ловкости, координации движений. Элементы акробатических упражнений.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры.

Прыжки в длину с места и с разбега. Акробатические упражнения. Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.

Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, отжимания, выпрыгивания из глубокого приседа.

Прыжки со скакалкой: с вращением вперед, назад, с поворотом. Подвижные игры.

Упражнения для развития мышц ног. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Ловля мяча на месте и в движении. Бег на 30, 60 м. Подвижные игры.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса на месте и в движении.

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, передвижения игрока приставными шагами, прыжками; выпады.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры.

Физическая подготовка спортсмена: подтягивания, отжимания от пола; прыжковые упражнения.

Набивание мяча ракеткой, жонглирование теннисным мячом.

Упражнения с отягощениями для развития мышц рук и плечевого пояса.

Кроссовая подготовка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: элементы акробатики; специальные гимнастические упражнения и комбинации.

Челночный бег. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Специальные упражнения для развития двигательной памяти.

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Подвижные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу – «толчок».

### **Техника игры в настольный теннис**

Совершенствование техники подачи «маятник», «веер», «челнок», «бумеранг».

Совершенствование техники удара с нижним вращением – «подрезка». Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Техника «срезка» мяча. «Срезка» мяча в ближнюю, заднюю зону; «срезка» слева, справа. Игра с применением данного элемента.

Учебная игра с применением подач, срезок, накатов.

Совершенствование техники приемов: «крученая свеча», «плоский удар». Учебная игра.

Совершенствование техники выполнения подач по диагонали, в один угол стола. Учебная игра с применением ранее изученных приемов и элементов.

Учебная игра с утяжеленными повязками на руке и поясе. Совершенствование техники удара с нижним вращением – «подрезка», с верхним вращением – «накат».

Техника промежуточных ударов, одиночных и многократно повторяемых. Техника атакующих ударов: «свеча», завершающий удар, контратакующий удар, заторможенный укороченный удар. Учебная игра.

Совершенствование техники подач, атакующих ударов. Учебная игра.

Совершенствование техники вращения мяча «подставка», «подрезка». Учебная игра.

Прыжки в длину с места и с разбега. Учебная игра.

Совершенствование техники удара с верхним вращением «накат». Учебная игра защитника против атакующего. Игра с утяжеленными повязками на руках и на поясе.

Совершенствование техники ударов по мячу отличающихся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парная игра.

Развитие скоростно-силовых качеств. Методы тренировки ударов сложных подач.

Совершенствование техники элемента «топ-спин». «Топ-спин» слева, справа. «Топ-спин» в учебной игре.

Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста. Совершенствование техники подач справа и слева.

### **Тактика настольного тенниса**

Тактика игры атакующего против атакующего.

Эстафеты с ракеткой. Упражнения динамического характера в движении.

Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Тактика игры защитника.

Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения. Учебная игра.

Броски малого мяча на заданное расстояние. Совершенствование техники удара «толчок».

Сочетание «откидок» справа и слева по всему столу. Выполнение подачи справа «накатом» в правую часть стола.

Выполнение «наката» справа в правый и левый угол стола. Движение ракеткой и корпусом.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе. «Топ-спин» в учебной игре.

### **Итоговое занятие**

Итоговое занятие

## **Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое оснащение.***

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы;
- спортивная форма обучающихся;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

### **Методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы методическими материалами

1. *Теоретические материалы - разработки:*
  - Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
  - Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
  - Тесты физической подготовленности по ОФП
1. *Дидактические материалы:*
  - Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
  - Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
  - Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
  - «Правила игры в настольный теннис».
  - Видеозаписи выступлений учащихся.
  - «Правила судейства в настольном теннисе».
  - Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
2. *Методические рекомендации:*
  - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
  - Рекомендации по организации подвижных игр
  - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

## Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются преподавателем.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательных мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

### План воспитательной работы

Мероприятие	Дата
<b>Организационно-массовая работа</b>	
Праздничные мероприятия (Новый год, 8 Марта, День Учителя, Отчетный концерт и т.д.)	В течение года
Участие в городских, региональных, областных соревнованиях	В соответствии с положениями
Беседы Познавательные мероприятия	В течение года
Творческие вечера совместно с коллективами клуба	В течение года
<b>Трудовое воспитание</b>	
Субботники	Апрель, октябрь. В течение года
<b>Нравственное и патриотическое воспитание</b>	

Работа с пожилыми людьми, ветеранами ВОВ.	Октябрь, май
<b>Работа с родителями</b>	
Проведение родительских собраний Приглашение родителей на праздничные мероприятия и выставки	Сентябрь, апрель январь

## Список литературы

### Книги:

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 166 с.
2. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
3. Дольто, Ф. На стороне подростка / Ф, Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423, [1] с.
4. Зорин, К.В. Ребенок «с характером». В помощь родителям: недетские проблемы детского возраста / К.В. Зорин. – М.: «Ковчег», 2009. – 288 с.
5. Нилл, А. Школа Соммерхилл – воспитание свободой / А. Нилл. – М.: АСТ, 2014. – 480 с.
6. Социология / под ред. Д.С. Клементьева. – М.: АСТ: СЛОВО; Владимир: ВКТ, 2010. – 480 с.
7. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. Сост. Серии В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
8. Худец, Р. Настольный теннис. Техники с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Настольный теннис для всех: [Электронный ресурс]. URL: <http://table-tennis-omsk.ru> (Дата обращения: 28.08.2019)
2. Федерация настольного тенниса России: [Электронный ресурс]. URL: <http://tfr.ru/> (Дата обращения: 28.08.2019)

### Видеоматериалы:

1. Сайт уроки настольного тенниса: [Электронный ресурс]. URL: <http://tdubna.ru/video-yroki-nastolnogo-tennisa>



**Нормативы и опросы для промежуточной аттестации**

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

*Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения*

<i>№</i>	<i>Наименование технического приёма</i>	<i>Количество ударов в серию</i>	<i>Оценка</i>
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно

3.	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
4.	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
5.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
6.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
14.	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
15.	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серию из 10 подач			

*Примечание:* В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накаты, контрналкаты, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля учащегося.

*Выполнить требования:*

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану.
3. Выполнить нормативы.
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

*Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебно-тренировочных групп 3 года обучения*

<i>№</i>	<i>Наименование технического приёма</i>	<i>Количество ударов в серию</i>	<i>Оценка</i>
1.	Накат справа по диагонали	65 и более от 55 до 65	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	65 и более от 55 до 60	хорошо удовлетворительно
3.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям)	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
4.	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым)	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
5.	Топ-спин справа с подрезки	10 и более от 5 до 10	хорошо удовлетворительно
6.	Топ-спин слева с подрезки	8 и более от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
7.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	3 и менее от 4 до 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа с боковым вращением	9 7	хорошо удовлетворительно
9.	Подача слева с боковым вращением	9 7	хорошо удовлетворительно
10.	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 7	хорошо удовлетворительно
11.	Подача справа с ложным движением	8 6	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач			

*Примечание:* контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

*Переводные испытания:*

1. Ответить на пять вопросов по теории и методике подготовки в настольном теннисе.

2. Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора-общественника.

*Требования:*

1. Выполнить нормативы по настольному теннису.

*Выполнить требования:*

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

### **Блиц-опрос по теоретической подготовке.**

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками).

Вопрос №2: как начинать игру и как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения: верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если с боку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

Вопрос №7: что лучше тонкая губка у накладок или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

Вопрос №8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладки при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить по мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

Вопрос №12: что делать со второй неигровой рукой во время игры?

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перевернуть вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь взять инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: какова роль тренера?

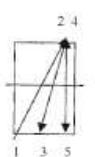
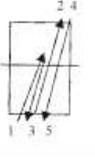
Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если он приносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?

Ответ: в 1988.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема

## Определения



- «Розыгрыш» - период времени, когда мяч находится в игре.
- «Переигровка» - розыгрыш, результат которого не засчитан.
- «Очко» - розыгрыш, результат которого засчитан.
- «Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.
- «Свободная рука» - рука без ракетки.
- Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.
- «Подбьющий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.
- «Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

100.com

## Стол



Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.



100.com

## Переигровка



Розыгрыш переигрывается, если:

при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

Подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

Ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

Игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

100.com

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по настольному теннису.

**Общие требования безопасности**  
1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:  
при падении на твердом покрытии;

при нахождении в зоне удара;  
при наличии посторонних предметов вблизи стола;

при неисправных ракетках;  
при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

