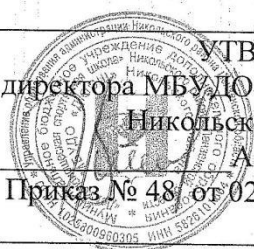


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области**

Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 5 от 2 июня 2025 г.	 УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 48 от 02.06.2025 г.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

**Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 5 лет**

Разработчик:
тренер – преподаватель
Викулов Е.Ю.

**г. Никольск,
2025 г.**

Программа прошла внутреннюю экспертизу:

Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая – 3 уровня обучения: стартовый уровень – 1 год, базовый уровень – 2 и 3 год обучения, продвинутый уровень – 4 и 5 год обучения.

По форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 768-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г.№ 678-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы.

Во-первых, запросом со стороны родителей, так как актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по настольному теннису.

Во-вторых, запросом со стороны детей, так как настольный теннис развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни.

В-третьих, настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности состоят в том, чтобы увеличить режим двигательной активности обучающихся, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, достигнуть планируемых результатов, организовать работы с обучающимися, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности.

Педагогическая целесообразность: программа приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, привлекает к систематическим занятиям физической культурой, прививает интерес к занятиям физическими упражнениями. В программе учитываются возрастные особенности организма, сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся.

Цель программы: обучить основам и правилам настольной игры в теннис. Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет. В группу зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. В группе могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

По данной программе могут обучаться обучающиеся с ОВЗ, а также инвалиды (дети-инвалиды) не требующие специализированной адаптации.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа

Младший школьный возраст (от 6 до 10 лет). Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок. Данный возрастной период можно характеризовать как начальный уровень осознанного умения учиться. В этом возрасте обучение происходит в игровой форме.

Подростковый возраст (от 11 до 13 лет). Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок. В этом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

Юношеский возраст (от 14 до 18 лет). Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок. Развивается процесс саморегуляции, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления. Психологическая готовность к личностному и профессиональному распределению.

Продолжительность освоения программы – 5 лет обучения

Объём программы - 1260 ч.

1 год обучения - 252 часа в год.

2 год обучения – 252 часа в год.

3 год обучения – 252 часа в год.

4 год обучения – 252 часа в год

5 год обучения – 252 часа в год

Уровни программы - три уровня:

1 уровень обучения– **стартовый** – 1 год обучения

2 уровень обучения – **базовый** – 2 и 3 года обучения

3 уровень обучения – **углубленный** – 4 и 5 года обучения

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

-*Вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Этап обучения	Год обучения	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Максимальное кол-во учебных часов в году
Стартовый	1	15	6	252
Базовый	2	12	6	252
	3	10	6	252
Углубленный	4	8	6	252
	5	8	6	252

Программой предусмотрены следующие **формы организации образовательного процесса:**

- индивидуально - групповая;
- индивидуальная;
- групповая.

Методы и приёмы работы:

- соревнования

Форма обучения: очная, очно-заочная, групповая.

Основной формой обучения является занятие.

1.2. Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	1 год стартовый уровень	2 год базовый уровень	3 год базовый уровень	4 год продвинутый уровень	5 год продвинутый уровень
1	Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России	6	6	6	4	4
2	Инструкция по технике безопасности	8	8	6	4	2
3	Теоретическая подготовка	9	9	9	6	8
4	Общая физическая подготовка	109	82	59	35	30
5	Специальная физическая подготовка.	68	68	75	75	68
6	Техническая подготовка.	28	40	56	66	72
7	Тактическая подготовка.	14	26	26	37	40
8	Игровая подготовка	7	10	12	12	19
9	Судейская деятельность	-	-	-	10	6
10	Итоговое занятие	3	3	3	3	3
	Итого	252	252	252	252	252

1.3. Учебно - тематический план 1 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида спорта.	3	2	1	Опрос, беседа
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России	3	2	1	опрос

II	Инструкция по технике безопасности	8	6	2	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	4	3	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным подвижным играм	4	2	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	3	2	1	опрос
2	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм	3	2	1	опрос
3	Гигиенические требования к занимающимся теннисом	3	2	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка	109	9	100	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп и тазобедренного сустава	37	3	34	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	37	3	34	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	35	3	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная	68	4	64	

	физическая подготовка.				
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	28	6	22	
1	Основные технические приёмы	7	2	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка.	14	4	10	
1	Техника нападения	7	2	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты	7	2	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	7	1	6	
1	Подвижные игры	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений,

					игра
IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	40	212	

**Учебно-тематический план
2 года обучения.**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида спорта.	3	2	1	Опрос, беседа, тестирование
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	8	6	2	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	4	3	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	4	3	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся теннисом.	3	2	1	опрос

IV	Общая физическая подготовка.	82	3	79	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнение для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	29	1	28	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	29	1	28	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	27	1	26	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка	68	4	64	
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	40	5	35	
1	Основные технические приемы	13,5	1,5	12	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	13,5	1,5	12	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	13	2	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	26	5	21	

1	Техника нападения.	12,5	2,5	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	13,5	2,5	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	10	3	7	
1	Подвижные игры	5	1,5	3,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	5	1,5	3,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	36	216	

**Учебно-тематический план
3 года обучения.**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида	3	2	1	Опрос, беседа, тестирование
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного	3	2	1	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	6	4	2	

1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	3	2	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	3	2	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся	3	2	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	59	3	56	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и	21	1	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	21	1	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	20	1	19	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	75	4	71	

1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	37,5	2	35,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	37,5	2	35,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	56	5	51	
1	Основные технические приемы	17	1,5	15,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	17	1,5	15,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	22	2	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	26	5	21	
1	Техника нападения.	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	14	3	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	12	2	10	
1	Подвижные игры	6	1	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	6	1	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра

IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	33	219	

**Учебно-тематический план
4 года обучения.**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу	4	3	1	
1	Настольный теннис, как игровой вид спорта.	2	1,5	0,5	Опрос, беседа, тестирование
2	Развитие настольного тенниса в России и мире	2	1,5	0,5	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	4	3	1	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	2	1,5	0,5	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	1,5	0,5	опрос
III	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1,5	1	0,5	опрос

2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на	1,5	1	0,5	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся	1,5	1	0,5	опрос
4.	Основы техники и техническая подготовка.	1,5	1	0,5	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	35	3	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса,	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения для развития общей выносливости	11	1	10	Опрос, выполнение контрольных
V	Специальная физическая подготовка.	75	3	72	Опрос, выполнение контрольных упражнений
1	Упражнения для развития специальной выносливости	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений

3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Упражнения с отягощениями	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	66	5	61	
1	Основные технические приемы	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Поддачи	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
5	Технические приемы нижним и верхним вращением	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	37	1	36	
1	Техника нападения.	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	12	2	10	

1	Подвижные игры	5	1	4	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
3	Игровые спарринги	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Судейская деятельность	10	7	3	
1	Подготовка соревнований	3	2,5	1	Опрос, тестирование, наблюдение
2	Состав, права и обязанности судей по настольному теннису	3	2,5	1	Опрос, тестирование, наблюдение
3	Судейские жесты и терминология	3	2	1	Опрос, тестирование, наблюдение
X	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	31	221	

**Учебно - тематический план
5 года обучения.**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу	4	3	1	
1	Настольного тенниса, как игровой вид спорта.	2	1,5	0,5	Опрос, беседа, тестирование

2	Развитие настольного тенниса в России и мире	2	1,5	0,5	Опрос, беседа
II	Инструкция по технике безопасности	2	1	1	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	1	0,5	0,5	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0,5	0,5	опрос
III	Теоретическая подготовка	8	4	4	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	1	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся теннисом	2	1	1	опрос
4.	Основы техники и техническая подготовка.	2	1	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	30	3	27	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений

3	Упражнения для развития общей выносливости	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	68	4	64	
1	Упражнения для развития специальной выносливости	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Упражнения с отягощениями	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	72	6	66	
1	Основные технические приемы	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений

4	Поддачи	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
5	Технические приемы нижним и верхним вращением	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
6	Технические приемы без вращения мяча	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	40	1	39	
1	Техника нападения.	20	0,5	19,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	20	0,5	19,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	19	2	17	
1	Подвижные игры	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
3	Игровые спарринги	9	1	8	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Судейская деятельность	6	3	3	

1	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований	3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение, тестирование
2	Судейская практика	3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение, тестирование
X	Итоговое занятие	3		3	тестирование
Итого часов		252	27	225	

1.4. Содержание программы 1 года обучения.

Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Знакомство с работой отделения настольного тенниса. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль.

Практика. Знакомство в игровой форме: «Расскажи о себе», «В кругу друзей».

Форма аттестации: опрос, беседа

Тема 2. Правила игры в настольный теннис.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Выполнение движений руками, хват ракетки.

Форма аттестации: опрос, беседа

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 1. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки.

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел № 9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Содержание программы 2 года обучения.

Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн –курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Правила игры в настольный теннис.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Выполнение движений руками, хват ракетки.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 2. Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного сустава.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки.

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел №9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Содержание программы

3 года обучения.

Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.

Тема 1. Специфика настольного тенниса, как игрового вида спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Умение правильно слушать команды.

Форма аттестации: Опрос

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос

Тема 2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры

Форма аттестации: Опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: Опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: Опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: Опрос

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного сустава.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Подачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Содержание программы 4 года обучения.

Раздел №1. Введение.

Тема 1. Настольный теннис, как игровой вид спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: опрос, беседа, тестирование

Тема2. Развитие настольного тенниса в России и мире.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса в России и мире.

Практика. Умение правильно слушать команды, положительное взаимодействие с партнёрами по команде.

Форма аттестации: опрос

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Тема2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тем 1. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц тела

Теория. Техника выполнения упражнений для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц тела.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнера, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Упражнения с отягощениями.

Теория. Знакомство с техникой упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная) левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Поддачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Технические приемы нижним и верхним вращением.

Теория. Техника выполнения упражнений (срезка, подрезка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 3. Игровые спарринги.

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение игровых спаррингов.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел № 9. Судейская деятельность.

Тема № 1. Подготовка соревнований.

Теория: Введение в судейскую деятельность. Виды соревнований. Календарный план спортивно – массовых мероприятий. Участники соревнований и возрастные группы участников соревнований. Допуск участников к соревнованиям.

Руководство соревнованиями. Условия проведения соревнований. Форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Разработка положения соревнований. Протоколы соревнований. Назначение судейской коллегии. Секретариат соревнований.

Практика: Анализ основных документов при проведении соревнований.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение.

Тема № 2. Состав, права и обязанности судей.

Теория: Полномочия судей. Права и обязанности судей. Этика поведения спортивных судей. Состав судейской коллегии. Внешний вид и поведение судьи на поле и вне его пределов. Экипировка судей. Расположение судей на игровой площадке. Игровая площадка.

Практика: Рассмотрение расположения судей при различных игровых ситуациях на примерах.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение

Тема № 3. Судейские жесты и терминология.

Теория: Судейские жесты и терминология. Правильная трактовка судейских жестов.

Практика: Демонстрация основных жестов судей.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение

Раздел № 10. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Содержание курса

5 года обучения.

Раздел №1. Введение в программу.

Тема 1. Настольный теннис, как игровой вид спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России и мире.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса в России и мире.

Практика. Умение правильно слушать команды, положительное взаимодействие с партнёрами по команде.

Форма аттестации: Опрос, беседа.

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос.

Тема 2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос.

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц тела

Теория. Техника выполнения упражнений для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц тела.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Упражнения с отягощениями.

Теория. Знакомство с техникой упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Подачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Технические приемы нижним и верхним вращением.

Теория. Техника выполнения упражнений (срезка, подрезка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 6. Технические приемы без вращения мяча.

Теория. Техника выполнения упражнений (толчок, откидка, подставка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Игровые спарринги.

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение игровых спаррингов.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел №9. Судейская деятельность

Тема № 1. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей, организаторов соревнований.

Теория: Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей, организаторов соревнований. Рассмотрение протестов. Виды нарушений.

Практика: Разыгрывание конфликтных ситуаций подачи и рассмотрения протестов.

Форма аттестации/контроля: Опрос, тестирование, наблюдение.

Тема № 2. Судейская практика.

Теория: Официальные правила вида спорта «Настольный теннис».

Практика: Помощь тренеру – преподавателю в судействе учебно-тренировочных игр, внутришкольных соревнований.

Форма аттестации/контроля: Опрос, тестирование, наблюдение.

Раздел № 10. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании программы обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения;
- историю развития настольного тенниса;
- задачи и значение настольного тенниса для физического воспитания;
- правила игры: подача, счёт, ошибки;

- характеристику игры.

Уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- умение пользоваться спортивной терминологией ;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- провести судейство учебно- тренировочной игры;
- участвовать в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут знать.

- механические свойства ракетки и их использование при различных ударах;
- классификация ударов в настольном теннисе;
- хватка ракетки;
- подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения;
- подрезки, кручения и приём теннисного мяча

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- провести судейство учебно-тренировочной игры;
- провести подготовительную часть игры;
- участие в соревнованиях

По окончании 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при выполнении технических упражнений
- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 4 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основные правила настольного тенниса.

- основы судейской деятельности.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

По окончании 5 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- судейские жесты.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.
- уметь выполнять обязанности помощника судьи.
- понимать судейские жесты.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1.Календарные учебные графики по годам обучения

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных часов всего – 5 лет, 1260 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 40 ч.; практических – 212 ч.

- 2 год обучения (базовый уровень-1 год) – 252 ч., из них: теоретических – 36 ч.; практических – 216 ч.;

- 3 год обучения (базовый уровень-2 год обучения) – 252 ч., из них: теоретических – 33 ч.; практических – 219 ч.;

- 4 год обучения (продвинутый уровень - 1 год обучения) – 252 ч., из них: теоретических – 31 ч.; практических – 221 ч.;

- 5 год обучения (продвинутый уровень - 2 год обучения) – 252 ч., из них: теоретических – 27 ч.; практических – 225 ч.;

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.	42	126	252	3 раза в

обучения					неделю по 2 часа
3 год обучения	1.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	1.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

- продолжительность каникул: 1 – 9 (10) января
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

При зачислении учащегося на 1 год обучения программы проводится так называемый **«входной контроль»**, с целью определения уровня физического развития и специальных способностей учащегося.

Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

В начале учебного года для учащихся 2, 3, 4 и 5 года обучения (*сентябрь* месяц, когда комплектуется группа и в *мае*, в конце учебного года) проводится **промежуточная аттестация**. Её задача - установить на каком уровне физического развития находится учащийся к началу учебного года. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация, когда проверяется уровень освоения программы за определенный год обучения.

По окончании обучения по общеразвивающей программе промежуточная аттестация проверяет знание всей программы в целом. Данная аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Она включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и проводится в виде теоретического тестирования по темам программы, а так же учащиеся участвуют в судействе тренировочных соревнований.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико - тактической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и

развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Форма проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

Таким образом, обеспечено постоянное, непрерывное наблюдение за результативностью обучения, так называемый «мониторинг». Сопоставляя начальный уровень учащегося (результаты входного контроля или предварительной аттестации) и конечный (результаты промежуточной аттестации) можно судить о достигнутых результатах. Сопоставление исходного и конечного общего уровня (то есть всех учащихся в целом) позволяет судить о проделанной тренером-преподавателем работе.

При разработке и реализации своих образовательных программ тренером-преподавателем следует помнить, что входной контроль и промежуточная аттестации являются обязательными и проводятся в заранее назначенное время в рамках своих учебных часов.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Возраст 7-9 лет	
		девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8.
2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	-	9.7-9.9
4	Прыжок в длину с места (см.)	155-165	160-170
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15-20	15-25
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз)	30-35	35-45

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта.(сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2	-	-

2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.1-5.3	4.9-5.2	4.8-5.0	4.5-4.8
3	Бег 500 м.	без учета времени		-	-
4	Бег 800 м.	-	-	без учета времени	
5	Бег 60 м.(сек.)	9.9-10.2	9.7-9.9	9.6-9.8	9.4-9.6
6	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190	180-185	195-205
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	30-35	35-45	35-40	40-45
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	65-75	80-85	75-80	85-90
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	-	-	12-15	20-25
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз)	-	-	15	20
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	15-20	25-30

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		13-14 лет		15-16 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м. с высокого старта.(сек.)	4.5-4.8	4.3-4.6	4.3-4.5	4.1-4.3
2	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9.4-9.6	8.6-9.1	9.1-9.3	8.3-8.5
3	Бег 1000 м. (мин.сек.)	4.40	4.20	4.20	3.40
4	Бег 3000 м. (мин.сек.)	без учёта времени		без учета времени	

5	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке.	12-15	10-12	15-20	12-16
6	Прыжок в длину с места (см.)	175-180	190-205	200-210	240-250
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	40-50	50-60	-	65-70
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	95-105	110-120	105-110	110-120
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	15-20	25-30	20-25	30-35
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	15-20	25-30	25	30
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25-30	30-35	25-30	35-40

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		9-10 лет		11-12 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед- назад) за 30 сек. (количество раз).	10-15	15-20	15-20	20-25
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95

5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		11-13 лет		14-16 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-вораз).	45-50	55-65	50-55	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30сек. (количество раз)	15-20	20-25	20-22	30-35
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	90-95	100-140	95-100	120-125
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	80-85	90-95	80-85	100-105
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз)	160-170	160-170	185-210	195-215
6	Имитация сочетаний ударов накатомсправа и накатом слева за 2 мин. (количество раз)	170-185	180-195	195-220	200-220

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание скидок ошибок за 3 мин. справа и слева	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7	Подачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются.

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- зачёты;
- выполнение тестовых заданий.
- участие в спортивных праздниках.

Тестирование по общей физической и специальной подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Результатом эффективности данной программы являются высокие результаты на соревнованиях по настольному теннису муниципального, регионального, межрегионального и зонального уровней.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
грамоты учащихся, фотоотчёт, протоколы соревнований, грамоты, дипломы,

отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях по настольному теннису.

2.3. Условия реализации программы

Для эффективной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе имеем:

Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы

- спортзал – 1
- столы для настольного тенниса – 6 штук
- ракетки игровые – 15 штук
- мячи для настольного тенниса – по 5 мячей на каждого
- мячи футбольные, волейбольные – по 2 мяча
- скакалки – 15 штук
- *секундомер – 1 штук.*

Для обеспечения дистанционного обучения необходимо наличие:

- Приложения WhatsApp
- Интернет – ресурсов и программного обеспечения
- Платформы Zoom <https://zoom.us/> — для конференций
- Электронной почты.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы работает тренер - преподаватель, имеющий высшее образование, обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки. Знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

Методические материалы

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

- *Индивидуальный метод* применяется для углубленной отработки техники настольного тенниса на базовом уровне.

- *Групповой метод* применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько учащихся.

- *Индивидуально-групповой метод* на занятиях по настольному теннису является основным. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными теннисистами.

В то время как тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

- *Метод самостоятельной работы* состоит в том, что учащиеся, получившие от тренера-преподавателя задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приёмы настольного тенниса.

Используются игровые педагогические технологии, здоровьесберегающая технология. Программа предусматривает приобретение учащимися умений и навыков по настольному теннису.

Чтобы полноценно и качественно проводить занятия по данному виду спорта, необходимо работать по следующей схеме. Занятия по настольному теннису должны быть разделены на три части:

Подготовительная часть – построение группы, объяснение цели задания. В подготовительной части назначаются упражнения, делаются указания, на что обратить внимание в процессе тренировки, объявляются задания и упражнения по настольному теннису.

Основная часть – беседа или тренировка для овладения техникой игры в настольный теннис.

Заключительная часть – разбор неясных вопросов, подведение итогов игры в настольный теннис, объяснение характерных ошибок, допущенных учащимися, оценка результатов игры.

Теорию основ настольного тенниса необходимо сочетать с практической подготовкой. Обучение приёмам игры в настольный теннис проводится в такой последовательности:

1. Показ педагогом дополнительного образования выполнения приёма или действия в целом, а затем по элементам с подробным объяснением;
2. Выполнение учащимися показанного приёма или действия сначала по элементам, а затем в целом;
3. Тренировка учащихся приёмам игры в настольный теннис в целях выработки правильности и привычности их выполнения, правильной последовательности и согласности действий.

Прежде чем допускать учащихся к игре в настольный теннис, необходимо твёрдо знать и уметь выполнять технические приёмы игры.

Обучение ведётся в определённой последовательности – от простого к сложному.

В зависимости от периода и задач подготовки тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия.

Тренером - преподавателем используется типовая последовательность освоения отдельного элемента.

1.Ознакомление с элементом. Название, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом медленный, быстрый. Показ по частям с кратким объяснением.

2.Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в целом и по частям с исправлением ошибок. Выполнение элемента в постепенно усложняющихся условиях.

3.Закрепление и совершенствование элемента. Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

Календарные учебные графики могут корректироваться тренером в процессе учебного года.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с тренером.

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- объяснительно - иллюстративный, поисковый, проблемный;
- креативный через интернет ресурсы: WhatsApp, ZOOM (<https://zoom.us/>), с обсуждением на коллективных видео-конференциях;
- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;
- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;
- дистанционные мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

Для работы с учащимися в дистанционной форме создаются общие группы в Мессенджер WhatsApp. В общий чат Мессенджер WhatsApp учащимся высылаются тема, алгоритм выполнения заданий, список необходимых материалов, видеоматериал, мастер-классы. В общем чате проходит обсуждение выполнения задания. Учащиеся выполняют задания, фотографируют этапы выполнения работы. Получают обратную связь через комментарии тренера (Мессенджер WhatsApp). Также проводится индивидуальная консультация (видеозвонок) Мессенджер WhatsApp.

Педагогические технологии.

Программный материал представлен в виде **современных технологий**:

- *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий настольным теннисом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- *Оздоровительные технологии* - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

2.4.Список литературы и интернет ресурсов

Литература для педагогов:

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 144 с.
2. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). -М., 2010. - 301 с.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-192 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
6. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989.-76 с.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002.-191 с.
8. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 96 с.
9. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. - 64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).
10. Примерный объем знаний и навыков Школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. - М., 1978. - 64 с.
11. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Настольный теннис. - 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.
2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 04/05.
3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 2006/2007.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. - М.: Медицина, 1983. - 80 с.
6. Балайшите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с,
7. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. - М., 23-30 мая 2010.-44 с.
8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. - СПб.: Дельта, 2000. - 304 с.
9. Глязер СВ. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. - М., 1975. - 240 с.
10. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. — М.: Мол. гвардия, 1989.-139 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.pnzreg.ru/>
3. <https://penza.tennis/>
4. <http://sport.mokobr.ru/>

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?
- Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.
2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?
- Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.
3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?
- Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.
4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?
- Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.
5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?
- Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.
6. Имеет ли право подающий на пере подачу?
- Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.
7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?
- Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.
8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника? - Нет, такая подача не переигрывается.
9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?
- Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.
10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

- Нет, это будет считаться проигрышным мячом.
- 11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка? -Нет, не считается.
- 12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?
 - Нет нельзя, это считается проигрышем очка.
- 13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?
 - Нет нельзя.
- 14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?
 - Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.
- 15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?
 - Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.
- 16. Куда можно подавать подачи?
 - Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.
- 17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?
 - Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.
- 18. Как выбрать, кто первый подает подачу?
 - На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.
- 19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?
 - Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.
- 20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?
 - Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.
- 21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?
 - Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.
- 22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?
 - Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

- Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играть.

КОМПЛЕКС ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Имитация - так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным.

Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты: упражнения выполняйте не более 20- 30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля:

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

Имитационные упражнения для разминки:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ

«Крутиловка» - Спортсмены (3-5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева - вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков. Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями. Иногда эту игру называют **«Мельницей»**.

Существует несколько **вариантов «Крутиловки»**:

1. У всех 4 углов стола лежит по ракетке. Спортсмен берет одну из них и, ударив по мячу, кладет на место, а сам перебегает на другую сторону.
2. Теннисисты передвигаются только на одной ноге. Например: до 5 ошибок игроки двигаются вокруг стола на правой ноге, затем до 5 ошибок - на левой.
3. Каждый спортсмен на одной стороне стола отбивает мяч правой рукой, а на другой стороне стола - левой. При передвижении с одной стороны стола на другую ракетка переключается из правой руки в левую. И наоборот.
4. Игра левой рукой. Теннисисты все время держат ракетки в левой (неигровой) руке. Все удары и подачи выполняются только этой рукой. Есть еще один способ тренировки элементов техники настольного тенниса с помощью этой игры. Тренер или наиболее подготовленный спортсмен стоит у стола, с другой стороны располагается группа в 4-6 человек, все участники которой поочередно отбивают мяч «накатом» или «подрезкой» только справа или только слева (по условию).

После каждого удара игрок должен обежать вокруг стола и приготовиться к следующему удару. Руководитель игры посылает мячи «подставкой» или «подрезкой» в определенную точку стола. После 10- 15 ошибок участник выбывает из игры. Можно проводить игру без выбывания участников, а в конце подвести итоги, указав, кто выполнил заданный удар наиболее правильно и кто допустил наибольшее число ошибок.

«Подрезка с переворотами»:

Самый легкий и доступный способ этой игры, когда один игрок выполняет обычную «подрезку», а второй после каждого

удара переворачивается вправо или влево на 360 градусов, после чего опять делает «подрезку», затем опять переворачивается и т. д.

После 2-3 минут партнеры меняются заданиями. Более опытным спортсменам можно «вращаться» сразу обоим после каждого удара.

«Игра с мишенью»: Два теннисиста играют обычную партию на счет, но в центре стола, у его задней линии ставятся мишени (например, пустая спичечная коробка, поставленная на свою наименьшую сторону).

Задача каждого игрока сбить ударом мяча мишень противника. Свою мишень, если ей угрожает мяч, можно защитить, закрыв ракеткой, в этом случае очко будет проигранным. Побеждает тот, кто первым собьет мишень соперника, независимо от счета в партии. Если сбить мишень не удастся ни одному из соперников, партия продолжается до конца.

«Игра двумя мячами»: Игрок берет в левую руку 2 мяча и, быстро подбрасывая их один за другим, выполняет две подачи подряд, после чего партнеры начинают перекидывать мячи друг другу толчком или «подрезкой». Эта игра применяется на всех этапах спортивного совершенствования теннисистов. Спортсмены высших разрядов, играя 2 мячами, выполняют и контрудары.

Методические рекомендации для обучающихся по подготовке к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности. При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль.

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов.

Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

1. Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
1. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
2. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
3. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
4. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
5. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
6. И. п. – лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
7. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
8. Бег и ходьба.
9. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
10. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата. Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;

- поднятие прямых ног или туловища;
 - наклоны вперёд;
 - упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
 - ходьба и бег для развития выносливости;
 - бег на лыжах;
 - метание;
- плавание;
- стрельба; -
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры: Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Полезные советы:

- делать утреннюю гимнастику;
- необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше;
- проявлять волю и последовательность в освоении материала;
- вести график ведения тренировок и их результативности;
- увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным;
- советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам;
- чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх;
- подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

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 накладки 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