



**Содержание**

1. Введение 4

2. Пояснительная записка 6

3. Учебно- тематический план 12

4. Содержание программы 14

5. Методическое обеспечение 17

6. Литература 22

7. Приложение 23

**Введение**

Настольный теннис - вид спорта Олимпийских игр. Настольный теннис - один из наиболее массовых видов спорта в Российской Федерации. Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей? Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировки даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

В нашей стране в настольный теннис в спортивных секциях играют свыше трех миллионов человек, а число теннисистов - любителей не поддается учету. В мире он также считается одним из наиболее массовых видов спорта. О постоянно растущей популярности настольного тенниса свидетельствовало и включение, его в программу XXIV Олимпийских игр (Сеул, 1988 год).

С ростом числа любителей этого вида спорта повышается и спрос на информацию о настольном теннисе. Многим интересно получать информацию о крупнейших соревнованиях, о выдающихся теннисистах, о технологиях, использующихся при производстве инвентаря для настольного тенниса.

История физической культуры и спорта вообще и тенниса в частности очень важна для детей. Способствуя формированию современного мировоззрения, она имеет большое познавательное, образовательное и воспитательное значение. Особенно велико значение отечественной истории физической культуры. Она содействует воспитанию у детей любви к Родине и чувства гордости за достижения российского спорта.

Дети, занимаясь теннисом, или во время просмотра теннисного матча могут задуматься о том, насколько динамично развивается данный вид спорта. Это касается как особенностей самой игры, повышения класса спортсменов, увеличения скоростей, совершенствования тактик и т.д., так и моментов, влияющих на наше восприятие тенниса: выбор костюмов для тренировок и выступлений на соревнованиях, организация теннисных турниров и многое другое. Теннис развивается, как развивается все в нашем мире. Невольно задаешься вопросом: каким будет теннис завтра? Но для того, чтобы понять его сегодня, чтобы предвидеть, а также просто потому, что «прошлое» любимого спорта важно и интересно, – нужно обратиться к его истории. Ведь с каждым годом своего развития теннис получал что-то новое, что поспособствовало становлению той игры, которую мы знаем и любим сегодня.

Каждый спортсмен должен знать историю возникновения и развития своего вида спорта – его правил, техники, тактики, а также необходимого для занятий инвентаря. Знание прошлого какого-либо вида спорта помогает понять его настоящее, повышает общий спортивный и интеллектуальный уровень. Поэтому детям полезно знать о том, как раньше играли в теннис, когда их еще и на свете не было, и чем он отличался от тенниса сегодняшнего. Они должны не только знать историю развития настольного тенниса, но и уметь рассказать об этом своим друзьям и знакомым.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе типовой программы Ю.П. Байгулова, Москва, 1986 г. Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

**Отличительные особенности** заключаются в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В объединение «Настольный теннис» принимаются все желающие.

**Актуальность программы** обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений учащимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

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

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

**Цель программы** – создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

\* Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.

\* Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.

\* Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.

\* Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

**Развивающие:**

\*Развить психофизические качества и способности учащихся.

\* Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, уме­ние организовать собственную тренировку.

**Воспитывающие:**

\*Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

\*Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Комплектуется из детей 7-15 лет. Количество детей в группе - 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часов в год.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

* дети-инвалиды;
* дети с ограниченными возможностями здоровья;
* дети с особыми образовательными потребностями (одаренные

обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работы детей с педагогом, а также их самостоятельной творческой деятельности.

С первых же занятий дети приучаются работать по плану:

1.Общефизические упражнения

2.Специальные упражнения

3.Соревновательные упражнения

 Программа ориентирует учащихся на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта.

 В результате обучения по дополнительной программе у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности, находить необходимую информацию, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные: использовать дополнительные источники информации для расширения собственного кругозора. Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Коммуникативные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Ожидаемые результаты**:

К концу обучения учащиеся должны знать: соблюдение норм поведения и техники безопасности; правила поведения в коллективе; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках; знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис; самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений; стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе.

Уметь:выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие ловкости, силы, гибкости, технику выполнения простейших подач.

**Формы контроля** подразумевают диагностику эффективности
организации ученической деятельности, используя метод само- и
взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится
диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у
детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также
промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют
скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы
предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и
индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение
дифференцированных практических заданий различного уровня сложности,
игровые формы контроля, участие в
соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет
оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы,
поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах
важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать
результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий в неделю** |
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 р по 2 часа |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Форма аттестации /контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретические сведения** | **4** | **4** | **-** |  |
| 1.1. | Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 1.2. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.  | 2 | 2 | - | Фронтальная беседа |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **60** | **1** | **59** |  |
| 2.1. | Травмы и их предупреждения. | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 2.2. | Общеразвивающие упражнения. | 13 | - | 13 | Тестирование |
| 2.3. | Бег. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| 2.4. | Прыжки. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| 2.5. | Метания. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| 2.6. | Спортивные игры. | 10 | - | 10 | Тестирование |
| **3.** | **Специальная подготовка** | **52** | **1** | **51** |  |
| 3.1. | Специальные термины. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 3.2. | Упражнения на быстроту и ловкость. | 15 | - | 15 | Тестирование |
| 3.3. | Упражнения на гибкость. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| 3.4. | Силовые упражнения. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| 3.5. | Упражнения на выносливость. | 12 | - | 12 | Тестирование |
| **4.** | **Техническая подготовка** | **34** | **2** | **32** |  |
| 4.1. | Основы техники игры. | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 4.2. | Упражнения с ракеткой и шариком. | 6 | - | 6 | Тестирование |
| 4.3. | Игра толчком справа и слева. | 6 | - | 6 | Тестирование |
| 4.4. | Атакующие удары по линии. | 4 | - | 4 | Тестирование |
| 4.5. | Игра в защите. | 6 | - | 6 | Тестирование |
| 4.6. | Отработка ударов накатом. | 4 | - | 4 | Тестирование |
| 4.7. | Техника парных встреч. | 6 | - | 6 | Тестирование |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **36** | **2** | **34** |  |
| 5.1. | Основы тактики игры. | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 5.2. | Игра с тренером. | 6 | - | 6 | Игра |
| 5.3. | Выполнение подач разными ударами. | 6 | **-** | 6 | Тестирование |
| 5.4. | Игра в разных направлениях. | 6 | **-** | 6 | Тестирование |
| 5.5. | Игра на счёт разными ударами.. | 8 | **-** | 8 | Тестирование |
| 5.6. | Игра коротких и длинных мячей. | 8 | **-** | 8 | Тестирование |
| **6.** | **Учебные игры** | **30** | **-** | **30** |  |
| 6.1. | Групповые игры. | 26 | - | 26 | Соревнования |
| 6.2. | Сдача нормативов. | 4 | - | 4 | Сдача нормативов |
|  | Итого: | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание программы**

**1.Теоретические сведения.**

1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Настольный теннис». Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Теория: знакомство с программой обучения на год; техника безопасности на занятиях; развитие настольного тенниса в России; необходимое оборудование и инвентарь.

1.2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Теория: необходимость соблюдения врачебного контроля и мер гигиены на занятиях; соблюдения мер безопасности на занятиях.

**2. Общефизическая подготовка.**

2.1. Травмы и их предупреждения.

Теория: различные травмы при игре в настольный теннис и меры их предупреждения.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

|  |
| --- |
|  Практика: перестроения на месте в движении; размыкание и смыкание строя, перемена направления движения; общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения с предметами.2.3. Бег.Практика: бег с ускорением 30-60м; бег 500 м.; эстафеты встречные и круговые.2.4. Прыжки.Практика: прыжки со скакалкой; прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку; прыжок в высоту; прыжок в длину.2.5. Метания.Практика: метание набивного мяча.2.6. Спортивные игры.Практика: игра в волейбол; игра в баскетбол. |

**3. Специальная подготовка.**

3.1. Специальные термины.

Теория: изучение специальных терминов в настольном теннисе.

3.2. Упражнения на быстроту и ловкость.

Практика: прыжки, шаги и выпады по сигналу; эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; основная стойка и позиция; способы хвата ракетки.

3.3. Упражнения на гибкость.

Практика: приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа; упражнения с ракеткой; вращательные движения кистью; рисование кругов и восьмёрок.

3.4. Силовые упражнения.

Практика: метание набивного мяча; подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; удары слева и справа; виды жонглирования теннисным мячом.

3.5. Упражнения на выносливость.

 Практика: игра двумя ракетками поочерёдно; игра одного против двоих и троих.

**4. Техническая подготовка.**

4.1. Основы техники игры.

Теория: изучение основ техники игры.

4.2. Упражнения с ракеткой и шариком.

Практика: техника хвата теннисной ракетки; жонглирование мячом; передвижения теннисиста; стойка теннисиста.

4.3. Игра толчком справа и слева.

Практика: игра толчком справа и слева.

4.4. Атакующие удары по линии.

Практика: техника выполнения ударов по линии.

4.5. Игра в защите.

Практика: отработка техники игры в защите.

4.6. Отработка ударов накатом.

Практика: техника ударов накатом.

4.7. Техника парных встреч.

Практика: отработка техники парных встреч; применение технических приёмов.

**5. Тактическая подготовка.**

5.1. Основы тактики игры.

Теория: изучение основ тактики игры.

5.2. Игра с тренером.

Практика: игра с тренером на счёт.

5.3. Выполнение подач разными ударами.

Практика: отработка подач разными ударами.

5.4. Игра в разных направлениях.

Практика: отработка игр в разных направлениях.

5.5. Игра на счёт разными ударами.

Практика: игры на счёт с выполнением разных ударов.

5.6. Игра коротких и длинных мячей.

Практика: парные игры с выполнением коротких и длинных мячей.

**6.0. Учебные игры.**

6.1. Групповые игры.

Практика: «игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника».

6.2. Сдача нормативов.

Практика: сдача нормативов.

**Методическое обеспечение**

Формы занятий: беседы, практические занятия, упражнения, экскурсии, занятие – игра, соревнования.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса занятий по настольному теннису носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора общественника.

**Система контроля и зачётные требования**

*Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.*

В рамках реализации общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

 *Оценка уровня физического развития и физической*

 *подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 м.Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.  Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 х 10 метров.В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Интернет-ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |  | Министерство спорта РФ |
| https://edu.gov.ru |  | Минпросвещение России |
| ttw.ru    |  | Мир настольного тенниса  |
| <http://www.mifkis.ru/>:  |  | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.shkola-press.ru>  |  | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://sportrules.boom.ru/> |  | Правила различных спортивных игр |
| http://www.olympic.ru |  | Олимпийский Комитет России |
| http://www.olympic.org |  | Международный Олимпийский Комитет |
| rustt.ru   |  | Российский портал о настольном теннисе |
| ttfr.ru  |  | Федерация Настольного Тенниса России |
| kcr.ttfr.ru  |  | Клубный чемпионат России по настольному теннису |
| rttf.ru   |  | Форум настольного тенниса |

Формы подведения итогов по каждой теме: тестирование, соревнования.

Техническое оснащение:

1. Стол для тенниса - 1шт.

2. Сетка для настольного тенниса - 2 штуки.

3. Гимнастическая стенка - 2 пролёта.

4. Гимнастические маты - 2 штуки.

5. Скакалки - 10 штук

6. Гантели - 6 штук

7. Мячи для настольного тенниса - 10 штук.

8. Ракетка - 4 штук

 Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке(разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

 Судейство учебно- тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того, как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

 Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

 Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

 Вся воспитательная работа в кружке настольный теннис осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

 Для успешного решения задач имеется четкое планирование учебно- тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения учебного материала, журнал учета учебной работы, посещаемости.

**Литература:**

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа) Ю.П. Байгулов. М. Просвещение, 1982- 84с.

2. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству / Ю. П. Байгулов. М. Спортивные игры, 1974- 57с.

3. Иванов В.С. Теннис на столе/ В.С. Иванов. М.Спортивные игры 1972- 48с.

4. Рудик П.А. Чертежи на теннисном столе / П.А. Рудик. М. Спортивные игры 1972- 92с.

5. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных / В.П. Филин М. Теория и практика физической культуры 1971- 39с.

*Приложение №1*

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТТМ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА** | **КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ** | **ОЦЕНКА** |
|  **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ** |
| 1 | Набивание мяча правой стороной ракетки | 10080-65 | отличноудовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча правой стороной ракетки | 10080-65 | отличноудовлетворительно |
| 3 | Толчок слева с левой половины стола (количество ошибок за 3 мин) | 5 и менееот 6 до 8 | отличноудовлетворительно |
| 4 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 86 | отличноудовлетворительно |
| 5 | Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | отличноудовлетворительно |

*Приложение №2*

Тест по теме «настольный теннис»

1.В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25B5%25D0%25B6%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D1%2584%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F_%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE_%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25B0)?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал [олимпийским видом спорта](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%258B_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0)?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В.2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

*Приложение №3*

1. Длина теннисного стола составляет?

* 2,74 м
* 2,64 м
* 2,52 м
* 2,82 м

2. Ширина теннисного стола составляет?

* 1,525 м
* 1,625 м
* 1,425 м
* 1,5 м

3. Игровая поверхность стола находится на высоте........см от пола?

* 86 см
* 66 см
* 76 см
* 56 см

4. Игровая поверхность стола должна быть?

* матовой, однородной, яркой
* глянцевой, однородной, темной
* матовой, однородной, темной
* матовой, цветной, светлой

**5.** Верх сетки по всей длине должен находится на высоте над игровой поверхностью... см?

* 15,75 см
* 15,25 см
* 16,25 см
* 16,75 см

6. Диаметр теннисного мяча ..... мм?

* 40 мм
* 35 мм
* 45 мм

7. Масса мяча для настольного тенниса равна?

* 2,5 гр
* 3,0 гр
* 3,5 гр
* 2,7 гр

8. Соревнования по настольному теннису подразделяются на?

* личные
* командные
* лично-командные
* командно-личные

9. Участник соревнований имеет право?

* выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи
* оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша
* повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу
* действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам

10. Участник соревнований имеет право?

* проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
* повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу
* действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам
* намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч

11. Участник соревнований имеет право?

* получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры
* затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем
* затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча
* затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки

12. Участник соревнований имеет право?

* обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой
* затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки
* затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой
* затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом

13. Участник соревнований имеет право?

* обратиться к главной судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды
* затягивать умышленно игру: умышленным повреждением мяча
* затягивать преднамеренно игру: постукиванием мячом по столу, полу, ракетке
* использование пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 мин) между партиями

14. Участнику запрещено?

* вступать в пререкания с судьями и соперниками
* выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи
* проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
* получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок

15. Участнику запрещено?

* затягивать преднамеренно игру
* проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
* получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок
* обратить к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями