

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

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

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 144 часа

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 12-17 лет

Автор - составитель:
Малахова Альбина Александровна,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Губкин, 2025 год

Дополнительна общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г., физкультурно-спортивная направленность.

Авторы программы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыщин.

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «_31_»__08____ 2012 №_29__, на основании решения педагогического совета от «_30_» __08____ 2012 г. протокол № _07__

Пояснительная записка

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольный теннис очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. Уже в средние века в Европе были известны игры с мячом, которые можно считать прародителями большого и настольного тенниса.

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).

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.

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 до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в сельской и городской местности, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Отличительная особенность. Сокращение срока обучения связано со спецификой общеобразовательного учреждения, на базе которого проводятся занятия – школа является малокомплектной, состав обучающихся объединения – разновозрастный. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

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

Педагогическая целесообразность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть, как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Особенности реализации программы:

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

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.

Целевая аудитория: обучающиеся 12-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

ПОДРОСТКИ 12-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет)

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- сопротивление критике

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения подростков (16-17 лет)

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
- наблюдается беспокойство о своей внешности
- растет социальная активность
- стремление к достижению независимости от своей семьи
- поиск себя
- происходит выбор будущей профессии
- возникновение первой любви
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

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.

Объём: 144 часа.

Срок освоения программы: 2 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель данной программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить 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:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты:

- соблюдение норм поведения, техники безопасности и 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;
- стремление к спортивному совершенству.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	1 год	2 год	Форма аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	6	тестирование
2.	Общефизическая подготовка	28	28	сдача нормативов
3.	Основы техники и тактики	36	39	сдача нормативов
4.	Игровая практика	26	25	игра
5.	Психологическая подготовка	3	3	беседа
6.	Специальная физическая подготовка	14	14	сдача нормативов
7.	Индивидуальная и парная игровая практика	16	16	сдача нормативов
8.	Участие в соревнованиях	10	10	соревнования
9.	Инструкторская и судейская практика	3	3	опрос
Итого:		144	144	

Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	8	8	-	тестирование
1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Настольный теннис». Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	опрос
1.2. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	беседа
1.3. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-	опрос
1.4. Воспитание волевых качеств спортсмена.	1	1	-	тестирование
1.5. Профилактика травм.	1	1	-	опрос
1.6. Специальные термины.	1	1	-	тестирование
1.7. Основы тактики и техники игры.	1	1	-	тестирование
1.8. Правила игры в настольный теннис.	1	1	-	тестирование
2.Общefизическая подготовка.	28	-	28	сдача нормативов
2.1.Упражнения на быстроту и ловкость.	5	-	5	сдача нормативов
2.2. Упражнения на гибкость.	5	-	5	сдача нормативов
2.3. Силовые упражнения.	5	-	5	сдача нормативов
2.4.Упражнения на выносливость.	5	-	5	сдача нормативов
2.5.Общеразвивающие упражнения.	5	-	5	сдача нормативов
2.6. Бег.	3	-	3	сдача нормативов
3. Основы техники и тактики.	36	2	34	сдача нормативов
3.1. Упражнения с ракеткой и шариком.	4	-	4	сдача нормативов

3.2. Упражнения с ракеткой и шариком.	4	-	4	сдача нормативов
3.3. Техника подачи толчком.	4	-	4	сдача нормативов
3.4. Игра толчком справа и слева.	4	-	4	сдача нормативов
3.5. Атакующие удары по диагонали.	4	-	4	сдача нормативов
3.6. Атакующие удары по линии.	4	-	4	сдача нормативов
3.7. Игра в защите.	5	-	5	сдача нормативов
3.8. Тактические схемы.	7	2	5	сдача нормативов
4. Игровая практика.	26	-	26	игра
4.1. Игра с тренером.	5	-	5	игра
4.2. Выполнение подач разными ударами.	4	-	4	игра
4.3. Игра в разных направлениях.	4	-	4	игра
4.4. Игра на счет разученными ударами..	4	-	4	игра
4.5. Игра с коротких и длинных мячей.	4	-	4	игра
4.6. Групповые игры.	5	-	5	игра
5. Психологическая подготовка.	3	3	-	беседа
5.1. Достижение «комфортного» психического состояния.	2	2	-	беседа
5.2. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.	1	1	-	беседа
6. Специальная физическая подготовка	14	-	14	сдача нормативов
6.1. Прыжковые упражнения с предметами.	3	-	3	сдача нормативов
6.2. Прыжковые упражнения с отягощением.	3	-	3	сдача нормативов
6.3. Упражнения с мячом.	2	-	2	сдача нормативов
6.4. Упражнения с набивным мячом.	2	-	2	сдача нормативов

6.5. Отработка прием подачи.	4	-	4	сдача нормативов
7. Индивидуальная и парная игровая практика	16	-	16	сдача нормативов
7.1. Отработка ударов накатом.	5	-	5	сдача нормативов
7.2. Отработка ударов срезкой.	5	-	5	сдача нормативов
7.3. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	6	-	6	сдача нормативов
8. Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования
9. Инструкторская и судейская практика	3	-	3	опрос
Итого:	144	13	131	

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

1. Историю развития вида спорта.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
3. Оборудование спортивного зала.
4. Основные положения правил соревнований.
5. Подводящие упражнения для различных элементов.
6. Условия проведения соревнований.
7. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Уметь выполнять:

1. Специальные беговые упражнения.
2. Упражнения на развитие ловкости, силы, гибкости.
3. Технику выполнения простейших подач.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм. Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Практика. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной _ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением

направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Раздел 3. Основы техники и тактики.

Теория. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Практика. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против

“подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. С вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против. защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Раздел 4. Игровая практика.

Практика. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку. Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Теория. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции. Достижение «комфортного» психического состояния.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Практика. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Отработка прием подачи. Прыжковые упражнения с отягощением. Упражнения с мячом. Упражнения с набивным мячом. Прыжковые упражнения с предметами. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Раздел 7. Индивидуальная и парная игровая практика.

Практика. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых

приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика.

Практика. Участие на различных соревнованиях в качестве инструктора или судьи.

Учебно - тематический план второго года обучения

Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	6	6	-	тестирование
1.1. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	опрос
1.2. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	-	беседа
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
1.4. Гигиена и режим дня спортсмена.	1	1	-	опрос
1.5. Основы тактики и техники игры.	1	1	-	тестирование
1.6. Правила игры в настольный теннис.	1	1	-	тестирование
2.Общефизическая подготовка.	28	-	28	сдача нормативов
2.1.Упражнения на быстроту и ловкость.	5	-	5	сдача нормативов
2.2. Упражнения на гибкость.	5	-	5	сдача нормативов
2.3. Силовые упражнения.	5	-	5	сдача нормативов
2.4.Упражнения на выносливость.	5	-	5	сдача нормативов
2.5.Общеразвивающие упражнения.	5	-	5	сдача нормативов
2.6. Бег.	3	-	3	сдача нормативов
3. Основы техники и тактики.	39	-	39	сдача нормативов
3.1. Атакующие удары справа разной силы и направления.	5	-	5	сдача нормативов
3.2. Атакующие удары слева разной силы и направления.	5	-	5	сдача нормативов
3.3. Удары подставкой.	5	-	5	сдача нормативов
3.4. Удары срезкой справа.	5	-	5	сдача нормативов

3.5. Удары срезкой слева.	5	-	5	сдача нормативов
3.6. Удары накатом слева.	5	-	5	сдача нормативов
3.7. Удары накатом справа.	5	-	5	сдача нормативов
3.8. Чередование ударов различных стилей.	4	-	4	сдача нормативов
4. Игровая практика.	25	-	25	игра
4.1. Передвижение.	3	-	3	игра
4.2. Комбинации.	3	-	3	игра
4.3. Выполнение подач разными ударами.	3	-	3	игра
4.4. Игра в разных направлениях.	4	-	4	игра
4.5. Игра на счет разученными ударами.	4	-	4	игра
4.6. Игра с коротких и длинных мячей.	4	-	4	игра
4.7. Групповые игры.	4	-	4	игра
5. Психологическая подготовка.	3	3	-	беседа
5.1. Достижение «комфортного» психического состояния.	1	1	-	беседа
5.2. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.	2	2	-	беседа
6. Специальная физическая подготовка.	14	-	14	сдача нормативов
6.1. Прыжковые упражнения с предметами.	3	-	3	сдача нормативов
6.2. Прыжковые упражнения с отягощением.	3	-	3	сдача нормативов
6.3. Упражнения с мячом.	2	-	2	сдача нормативов
6.4. Упражнения с набивным мячом.	2	-	2	сдача нормативов
6.5. Отработка прием подачи.	4	-	4	сдача нормативов
7. Индивидуальная и парная игровая практика.	16	-	16	сдача нормативов
7.1. Игра топ-спином.	3	-	3	сдача нормативов
7.2. Упражнения в парной игре.	4	-	4	сдача нормативов
7.3. Отработка игры в защите.	3	-	3	сдача

				нормативов
7.4. Переход от защиты к атаке.	3	-	3	сдача нормативов
7.5. Игра с тренером.	3	-	3	игра
8. Участие в соревнованиях.	10	-	10	соревнования
9. Инструкторская и судейская практика.	3	-	3	опрос
Итого:	144	9	135	

К концу второго года обучения воспитанники должны знать:

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Должны уметь выполнять:

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 С, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в настольный теннис. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена и режим дня спортсмена. Основы тактики и техники игры. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Практика. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной _ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Раздел 3. Основы техники и тактики.

Практика. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Раздел 4. Игровая практика.

Практика. Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Теория. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции. Достижение «комфортного» психического состояния.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Практика. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Отработка прием подачи. Прыжковые упражнения с отягощением.

Упражнения с мячом. Упражнения с набивным мячом. Прыжковые упражнения с предметами. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Раздел 7. Индивидуальная и парная игровая практика.

Практика. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика.

Практика. Участие на различных соревнованиях в качестве инструктора или судьи. Судейство соревнований, оформление документации. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

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	72	144	2 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 6 штук
- скакалки для прыжков на каждого учащегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет
https://ttw.ru/	Мир настольного тенниса
http://www.rustt.ru/	Российский портал о настольном теннисе
http://ttfr.ru/	Федерация Настольного Тенниса России
https://kcr.ttfr.ru/#/	Клубный чемпионат России по настольному теннису
https://rttf.ru/forum/	Форум настольного тенниса

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагогом используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 – 3 раза в год, в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (Приложение № 1, 2, 3,4).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (Приложение № 1, 2, 3, 4).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так

часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях,

привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

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).

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 также 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 x 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.

Методическое обеспечение

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Рекомендации по годам обучения.

1-й год создания детского объединения - очень ответственная пора. Нужно определить возраст детей (параллель классов), с которым хочется работать. Начинать набор лучше в 5-6-х классах. Нежелательно набирать детей из первых классов. Обучение в школе первый год - очень большая нагрузка для ребенка, а увеличивать ее еще и занятиями спортом не стоит даже вопреки желанию родителей. Если, конечно, очень хочется или есть необходимость заниматься с первоклассниками, то нужно формировать из них отдельную группу и заниматься с ними по отдельному расписанию и специальной программе. Объединять первоклассников с детьми более старшего возраста очень трудно хотя бы потому, что многие из них не умеют читать, писать и слушать.

Занятия 2-го года обучения имеют свои особенности. К сформировавшемуся детскому коллективу присоединяются новые учащиеся, не имеющие знаний и умений, но их количество в коллективе, как правило, незначительно, что не позволяет создать из них отдельные группы. В связи с этим первый месяц занятий в основном посвящен повторению пройденного материала и «подтягиванию» новеньких силами всего объединения. Увеличивается возрастной диапазон занимающихся, что следует учитывать при дозировке физических нагрузок и планировании технических заданий.

Таким образом, одновременно возможно проводить занятия с воспитанниками разных возрастных групп без ущерба для качества занятий.

Что касается проведения соревнований, спортивно-массовых и культурных мероприятий - наличие в детском объединении обучающихся разного возраста создает благоприятные условия для их проведения.

Методы развития физических качеств

Метод строго регламентированного упражнения - это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод применяется как при обучении двигательным и техническим действиям, так и при развитии физических качеств.

Игровой метод - организация двигательной активности в форме подвижной игры. Он широко используется в тренировочном процессе воспитанников разных возрастов.

Очень велика роль игры для повышения интереса к занятиям спортом. При подборе игр для использования на занятиях по настольному теннису нужно учитывать, что одна и та же игра в одном случае может вызывать живой интерес, а в другом - восприниматься вяло, равнодушно, без увлечения. Включая игру в занятия, необходимо учитывать условия, в которых она проводится, всегда исходить из интересов желающих принять в ней участие, стремиться к тому, чтобы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, пребывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же находиться в постоянной готовности к действию. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения-тренажеры.

Соревновательный метод - использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность учащихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу, лыжам, игровым видам спорта и т.д.

Основные принципы построения занятий

Достижение поставленных программой цели и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности» постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ видео - фильмов.

Сознательность и активность. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам настольного тенниса . Соответствие комбинаций по возрасту и уровню подготовки обучающихся.

Систематичность. Проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных гимнастов должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих воспитанников коллектива.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой целью можно ежемесячно проводить соревнования на первенство коллектива силами самих детей. Изучение правил соревнований, методов планирования дистанций, способов организации их постановки, а также освоение компьютерных программ для судейства соревнований по спортивной гимнастике благотворно скажутся на понимании воспитанниками всех аспектов этого вида спорта.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990г
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000г.
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995г

Нормативы

ЮНОШИ

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	

девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

Оценочный материал по настольному теннису

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Выполнение контрольных нормативов:

№ п/п	Наименование упражнений	Группа			
		1-го года		2-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола	20	30	35	50
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола	20	30	35	50

3	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9
4	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9
5	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	-----	-----	30	40
6	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	9	9

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий теннисом, сформировать первичные навыки судейства.

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

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 сколько 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.

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 находиться 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
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями