

Управление образования администрации
Уинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Уинская детская школа искусств»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Уинская ДШИ»
В.И. Максимова
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный тенnis»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Назарголов Эмиль Рамисович,
Калимуллин Рауль Альфритович,
педагоги дополнительного образования

с. Уинское, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Вступил в силу с 1 марта 2023 года)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (№ 996-р от 29.05.2015).
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Устав МБУ ДО «Уинская детская ДШИ».
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах (различной направленности) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Уинская детская школа искусств» (Приказ № 1 от 31 августа 2023 г.)

Программа «Настольный теннис» модифицированная, при составлении программы использована авторская программа А.Л. Корякиной «Досуг, здоровье, мастерство» (победитель краевого тура конкурса авторских программ).

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает 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.

Актуальность программы: настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка,

расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Игра в настольный теннис способствуют развитию и поддержанию высокой подвижности в суставах. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем хорошего физического развития и здоровья. Занятия настольным теннисом способствуют развитию специальной и скоростной выносливости, так как теннисисту приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность жизненно важных систем организма.

Программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень обучения.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, через любовь и устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом.

Игра в настольный теннис может выступать в нескольких функциях:

1. Обучающая функция – развитие обще учебных умений и навыков, таких как память, внимание, восприятие информации различной модальности.
2. Развлекательная функция – создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение занятия из скучного мероприятия в увлекательное приключение.
3. Коммуникативная функция – объединение коллективов учащихся, установление эмоциональных контактов.
4. Релаксационная функция – снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении в школе.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часа в год.

2 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часов в год.

3 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часов в год.

4 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 216 часов в год.

В группе 1 года обучения занимаются дети возрастом 7-8 лет, в группе 2 года обучения - 9-10 лет, в группе 3 года обучения - 11-12 лет, в группе 4 года обучения - 13-17 лет. Наполняемость групп, в соответствии с санитарными правилами и площадью кабинета, не менее 8 человек в группе 1 года обучения и не менее 6 человек в группах 2,3 и 4 года обучения. Группа 2 года обучения формируется из детей, прошедших курс занятий 1 года, а также детей-новичков, имеющих определенные знания и навыки в игре.

Программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия в секции основываются на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. В секцию принимаются дети, получившие разрешение врача.

Задачи для группы первого года обучения

1. Укрепление здоровья и улучшения физического развития.
2. Овладение основами техники выполнения элементов настольного тенниса.
3. Знакомство с правилами.
4. Выявление задатков и способностей детей, предрасположенных настольному теннису.

Учебный план

группы первого года обучения

№ пп	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации контроля
		Всего	Теория	Практ ика	
1.	Физическая культура и спорт в районе.	1	1	-	
2.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	1	-	
3.	История развития настольного тенниса.	2	2	-	Опрос
4.	Сведения о строении и функции организма человека.	6	6	-	Опрос
5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.	1	1	-	
6.	Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.	4	4	-	
7.	Основы техники и тактики игры.	93	-	93	Контрольные испытания
8.	Физическая подготовка.	70	4	70	Контрольные испытания
9.	Психологическая подготовка.	10	5	5	
10.	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	
11.	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	10	6	4	соревнования
12.	Соревнования.	8	-	8	
13.	Уинский край - моя малая родина.	4	2	2	
14.	Контрольные нормативы.	4	-	4	
И Т О Г О:		216	33	183	

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в районе.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из базовых средств воспитания. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Положительное влияние занятий спортом на профилактику вредных привычек.

2. Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности во время игры.

3. История развития настольного тенниса.

Возникновение тенниса за рубежом. Краткий обзор о развитии тенниса в России.

4. Сведения о строении и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Костная система и её развитие.

5. Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.

Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий.

6. Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.

Терминология в настольном теннисе. Теннисные столы, ракетки, мячи.

7. Основы техники и тактики игры.

7.1 Исходная игровая стойка. Хватка ракетки. Удержание мяча. Жонглирование на правой стороне ракетки. Жонглирование на левой стороне ракетки. Набивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки. Набивание мяча ребром ракетки. Подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки. Перебрасывание мяча ракеткой между партнёрами. Удары мячом о стенку с лета и с отскоком от пола. Попадание в мишени на столе. Подбрасывание и ловля мяча рукой.

7.2 Подача мяча: прямая, толчок слева, учебная подача толчком слева, простые подачи накатом, подачи с нижним вращением. Упражнения: имитация выполнения подач без мяча; выполнение подач по диагонали; с середины стола на середину; с середины на левый и правый угол стола, по прямым. Короткие и длинные подачи. Приём подач.

7.3 Стойки: лицом к сопернику, в пол-оборота, боком, спиной к сопернику. Упражнения: имитация игровых стоек по заданию тренера.

7.4 Перемещения: выпадами, шагами, прыжками, бросками.

7.5 Удары: толчок, подставка, накат слева, накат справа, сочетание накатов слева и справа, срезка слева, срезка справа, свеча, отработка этих элементов у тренировочной стенки. Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо.

Упражнения: имитационные упражнения с ракеткой (многократное выполнение ударных движений); выполнение ударов по заданию тренера; выполнение ударов по мячу, подброшенному партнёром в определённые точки стола.

7.6 Тактика одиночной игры.

7.7 Игра на счёт в одиночном разряде.

8. Физическая подготовка

8.1 Упражнения на развитие быстроты движений: быстрый бег по прямой; передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста; прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге; наклоны, повороты туловища с максимальной скоростью; прыжки со скакалкой на время; встречные и круговые эстафеты с предметами (с баскетбольными, теннисными мячами и т.д.).

8.2 Упражнения на развитие силы. С набивными мячами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, спиной к основному направлению; броски игровой рукой, имитирующие накат справа и слева; броски в парах, сидя лицом друг к другу; броски в прыжке; подтягивание на перекладине; подъёмы туловища на наклонной скамье.

8.3 Упражнения на развитие гибкости: отведение назад рук с гимнастическими палками; «круги» и «восьмёрки» в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине.

8.4 Упражнения на развитие ловкости: подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки; упражнения теннисными мячами в парах: ловля мячей двумя и одной рукой, стоя к партнёру лицом; ловля мячей с отскоком от стенки стоя к партнёру спиной; броски мячей в цель; отбивание мячей игровой рукой с разных расстояний; удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола; перебрасывание мяча ракеткой как в бадминтоне; упражнения на точность (удары мячом в заданные точки стола с заданной техникой исполнения).

8.5 Имитация ударов с использованием тренажера «Колесо».

9. Психологическая подготовка

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация движения на достижении спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольном теннисе решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса настольным теннисом, воспитания чувства необходимости занятия физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. Определение темперамента каждого учащегося с помощью тестов и наблюдения их поведения для регулирования их благоприятных психологических состояний во время тренировочного процесса и перед играми на счет. В процессе занятия следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движения, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решения, стремящихся быть лидерами.

10. Оборудование и инвентарь.

Профилактический ремонт спорт-инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажёров и приспособлений.

11. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Изучение основных правил игры, ведения счёта, проведение игры на большинство из трёх партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

12. Соревнования.

Соревнования из одной партии, а затем из трёх партий. Участие в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

13. Уинский край - моя малая родина.

13.1 Здесь мы живём.

Понятия «край», «малая родина». Месторасположение села Уинское. Происхождение названия. Страницы истории. Достопримечательности села. Памятники природы. Наши земляки - знаменитые люди. Беседа. Просмотр видеофильма. Практика. Работа с картой Пермского края. Экскурсия по населённому пункту.

13.2 Мы помним твой подвиг солдат.

Наше село в годы Великой отечественной войны. Участники ВОВ, их подвиги. Участники Афганской и Чеченской войн. Беседа. Просмотр альбомов, видеофильма. Посещение зала боевой славы в краеведческом музее.

13.3 Наши традиции.

Традиционные праздники Уинского района - «Медовый спас», «Сабантуй» Беседа о народных мастерах Уинского края. Знакомство с их работами. Просмотр видеофильма.

Практика. Встречи с мастерами народного творчества. Мастер - классы.

13.4 Экскурсия в районный краеведческий музей.

14. Контрольные нормативы.

Задачи для группы второго года обучения

1. Повышение разносторонней физической подготовленности.
2. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений.
3. Формирование игрового стиля.
4. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису.
5. Воспитание основ специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча).
6. Судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи.
7. Знакомство с тактикой настольного тенниса.

Учебный план
группы второго года обучения

№ пп	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации контроля
		Всего	Теория	Практ ика	
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	-	
2.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	1	-	
3.	История развития настольного тенниса.	1	1	-	Опрос
4.	Сведения о строении и функции организма человека.	4	4	-	
5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.	2	2	-	
6.	Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.	1	1	-	
7.	Основы техники и тактики игры.	97	7	90	Контрольные испытания
8.	Физическая подготовка	74	-	74	Контрольные испытания
9.	Психологическая подготовка	10	5	5	соревнования
10.	Оборудование и инвентарь.	2	-	2	
11.	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	8	6	2	соревнования
12.	Соревнования.	9	1	8	
13.	Контрольные нормативы.	6	-	6	
И Т О Г О:		216	29	187	

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из базовых средств воспитания. Значение занятий физической культурой.

2. Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности во время игры. Правила пожарной безопасности.

3. История развития настольного тенниса.

Возникновение тенниса за рубежом. Краткий обзор о развитии тенниса в России.

Характеристика современного тенниса.

4. Сведения о строении и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях.

5. Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.

Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Гигиена сна, питания. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтиранье, обливание, купание, баня).

6. Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.

Терминология в настольном теннисе. Теннисные столы, ракетки, типы накладок. Игровая площадка.

7. Основы техники и тактики игры.

Повторяется материал первого года, а также разбираются современные тенденции в развитии игры, анализируются новейшие способы.

7.1 Подача мяча: маятникообразная, веерообразная. Короткие и длинные подачи с вращениями, подачи с нижним, нижнебоковым и верхнебоковым вращением. Приём подач.

7.2 Удары: топ-спин слева, топ-спин справа, отработка этих элементов у тренировочной стенке и на тренажере «Колесо». Соединение топ-спина с острым ударом. Удары в высшей точке отскока, с полулёта, по падающему мячу. Удары из ближней, средней и дальней зон. Удары по срезке, накату, топ-спину. Свеча. Удар по свече. Атака после подачи.

7.3 Перемещения: выпадами, шагами, прыжками, бросками, двухшажные, передвижения в парах.

7.4 Тактика одиночной игры. Комбинации: нападающего против защитника, защитника против защитника, защитника против нападающего, нападающего против нападающего. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

7.5 Элементы техники, их соединения по направлению, темпу, зонам.

7.6 Игра на счёт в одиночном разряде

7.7. Игра на счёт из одной, трех, пяти, семи партий с форой.

7.8 Свободная игра.

8. Физическая подготовка

Для всестороннего физического развития учащихся применяются те же средства, что и для группы 1 года обучения, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий.

8.1 Упражнения на развитие быстроты движений: быстрый бег по прямой; передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста; прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге; наклоны, повороты туловища с максимальной скоростью; прыжки со скакалкой на время; встречные и круговые эстафеты с предметами (с баскетбольными, теннисными мячами и т.д.).

8.2 Упражнения на развитие силы. Бег на короткие дистанции. Прыжки толчком одной или двумя ногами. Прыжки в приседе. Приставные шаги и выпады. Приседания, разгибания сгибания рук в упоре лёжа. С набивными мячами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, спиной к основному направлению; броски игровой рукой, имитирующие накат справа и слева; броски в парах, сидя лицом друг к другу; броски в прыжке. 8.3 Упражнения на развитие гибкости: отведение назад рук с гимнастическими палками; «круги» и «восьмёрки» в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине.

8.4 Упражнения на развитие ловкости: упражнения теннисными мячами в парах: ловля мячей двумя и одной рукой, стоя к партнёру лицом; ловля мячей с отскоком от стенки стоя к партнёру спиной; броски мячей в цель; отбивание мячей игровой рукой с разных расстояний; удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола; перебрасывание мяча ракеткой как в бадминтоне;

упражнения на точность (удары мячом в заданные точки стола с заданной техникой исполнения).

8.5 Имитация ударов с использованием тренажера «Колесо».

9. Психологическая подготовка

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам, создание благоприятного психологического состояния игрока перед соревнованиями, с учётом его темперамента.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- ведение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологические предстартовые состояния спортсмена: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия.

Приёмы регулирования психологических состояний спортсмена перед стартом.

1. Предстартовая лихорадка:

- применение специальных дыхательных упражнений; - массаж и самомассаж;
- использование специальных психологических приёмов через 2ю сигнальную систему;
- проведение разминки меньшей интенсивности (упражнения на растяжку, гибкость)

2. Стартовая апатия:

- использование специальных психологических приёмов через 2ю сигнальную систему;
- использование мобилизирующих физических упражнений;
- активизирующий массаж;
- проведение интенсивной разминки.

3. Поддержание боевой готовности; аутогенная тренировка

10. Оборудование и инвентарь.

Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление тренажёров и приспособлений для совершенствования приемов игры.

11. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Судейство соревнований. Организация соревнований в группах, классе, школе. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе выбывания после одного (двух) поражений.

12. Соревнования.

Соревнования на большинство из трех, пяти партий.

13. Контрольные нормативы.

Задачи для группы третьего года обучения

1. Индивидуальное совершенствование техники настольного тенниса.
2. Отработка тактических комбинаций.
3. Дальнейшее повышение соревновательного уровня.

Учебный план

группы третьего года обучения

№ пп	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	1	-	
2.	Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.	1	1	-	Опрос
3.	Сведения о строении и функции организма человека.	4	4	-	Опрос
4.	Основы техники и тактики игры.	108	12	96	Контрольные испытания
5.	Физическая подготовка.	59	4	55	Контрольные испытания
6.	Психологическая подготовка.	15	5	10	
7.	Оборудование и инвентарь.	2	-	2	
8.	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	8	4	4	соревнования
9.	Соревнования.	14	1	13	
10.	Контрольные нормативы.	4	-	4	
И Т О Г О:		216	32	184	

Содержание программы

1. Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности во время игры. Правила пожарной безопасности.

2. Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.

Терминология в настольном теннисе. Игровая площадка. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи. Форма игроков.

3. Сведения о строении и функции организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Правильное питание и его значение для физического развития. Краткие сведения о нервной системе.

4. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры, изученных в предыдущие годы.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

4.1 Подача мяча: маятникообразная, веерообразная. Короткие и длинные подачи с вращениями, подачи с нижним, нижнебоковым и верхнебоковым вращением. Приём подач. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

4.2 Тренировка современных средств ведения игры – с коротким розыгрышем очка, проведение острой атаки. Острая атака после подачи. Острая атака по топ-спину. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «срезки», то же, против длинной подачи «срезкой».

4.3 Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника. Подготовка к встречам с конкретными противниками. Отработка тактических комбинаций, моделирующих борьбу против схем конкретных противников.

4.4 Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

4.5 Совершенствование тактики игры в разных зонах.

4.6 Игра на счёт в одиночном разряде.

5. Физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с утяжелениями для пояса, ступней ног, утяжелённые манжеты на игровую руку,

упражнения с гантелями. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, спины, косых и прямых мышц живота:

- упражнения с утяжелениями и без них;
- бег на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60 метров;
- челночные бег 5x10 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- повороты, наклоны, вращение туловищем в разных направлениях.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них:

- имитация ударов: 30 секунд – развитие быстроты, 1 минута – развитие скоростной выносливости, 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств;
- имитация перемещения в игровой стойке – 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне – 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне – 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне – 3 минуты.

6. Психологическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышения уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

7. Оборудование и инвентарь.

Ремонт стоек, сеток, столов. Профилактический уход за ракетками.
Оформление зала и наглядных пособий.

8. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований различного уровня. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

9. Соревнования.

Соревнования на большинство из трех, пяти партий.

10. Контрольные нормативы.

Задачи для группы четвёртого года обучения

1. Индивидуальное совершенствование техники настольного тенниса.
2. Отработка тактических комбинаций.
3. Судейство соревнований в роли старшего судьи.
4. Дальнейшее повышение соревновательного уровня.

Учебный план

группы четвёртого года обучения

№ пп	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	1	-	
2.	Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.	1	1	-	
3.	Сведения о строении и функции организма человека.	4	4	-	Опрос
4.	Основы техники и тактики игры.	106	12	94	Контрольные нормативы
5.	Физическая подготовка.	60	-	70	Контрольные нормативы
6.	Психологическая подготовка.	12	2	10	
7.	Оборудование и инвентарь.	2	-	2	
8.	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	8	4	4	Соревнования
9.	Соревнования.	20	2	12	
10.	Контрольные нормативы.	4	-	4	
И Т О Г О:		216	26	190	

Содержание программы

1. Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Правила поведения в игровом зале. Техника безопасности во время игры. Правила пожарной безопасности.

2. Основные понятия и термины, оборудование мест занятий.

Терминология в настольном теннисе. Игровая площадка. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи. Форма игроков.

3. Сведения о строении и функции организма человека.

Краткие сведения о нервной системе.

4. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры, изученных в предыдущие годы.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

4.1 Подача мяча: сложные подачи, сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие сопернику атаковать. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Подачи: короткая подача «подрезкой» справа и слева в сочетании с атакующими ударами слева и справа; длинная подача «подрезкой» справа и слева в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением слева и справа в различном направлении. Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.

4.2 Тренировка современных средств ведения игры – с коротким розыгрышем очка, проведение острой атаки. Острая атака после подачи. Игра по короткому мячу. Острая атака по топ-спину.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Топ-спин справа против «срезки», то же, против длинной подачи «срезкой». Топ-спин слева против «срезки», то же, против длинной подачи «срезкой».

4.3 Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче соперника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара соперника, атака по короткому мячу.

4.4 Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

4.5 Тактика парной игры. Правила парной игры. Передвижение игроков в паре. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Расстановка в игроков в парной игре.

4.6 Совершенствование тактики игры в разных зонах.

4.7 Игра на счёт в одиночном разряде.

4.8 Игра на счёт в парном разряде.

5. Физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с утяжелениями для пояса, ступней ног, утяжелённые манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, спины, косых и прямых мышц живота:

- упражнения с утяжелениями и без них;
- бег на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60 метров;
- челночные бег 5x10 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- повороты, наклоны, вращение туловищем в разных направлениях.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них:

- имитация ударов: 30 секунд – развитие быстроты, 1 минута – развитие скоростной выносливости, 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств;
- имитация перемещения в игровой стойке – 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне – 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне – 3 минуты;
 - имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне – 3 минуты.

6. Психологическая подготовка

На этапе **спортивного совершенствования** проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышения уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

7. Оборудование и инвентарь.

Ремонт стоек, сеток, столов. Профилактический уход за ракетками. Оформление зала и наглядных пособий.

8. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований различного уровня. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

9. Соревнования.

Соревнования на большинство из трех, пяти партий. Выявление лучших игроков для участия в районных, зональных и краевых соревнованиях.

10. Контрольные нормативы.

Планируемые результаты и формы аттестации

Система отслеживания результатов включает в себя контрольные нормативы и соревнования. Обучающиеся выполняют контрольные нормативы по технической подготовке и контрольные нормативы специальной физической подготовки. Основной формой проверки знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения, являются соревнования. Именно на соревнованиях проходит проверка владением техническими приёмами настольного тенниса, проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена.

Результатом обучения детей по программе является:

- определённый объём знаний, умений, навыков, возможность их применения в соревновательных условиях;
- улучшение физического состояния детей;
- увеличение занятости детей в свободное время;
- успешное участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

№	Наименование технического приема	Кол-во	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хор.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хор.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от	Хор. Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.

Примечание. Испытания проводятся с партнером или тренером. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля обучающегося.

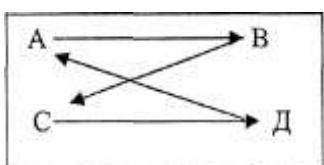
Контрольные нормативы специальной физической подготовки

1. **Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от

задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15

мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

5. *Отжимания в упоре от стола:* исходное положение - упор в края стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. *Подъем из положения лежа в положение сидя;* исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90° . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

7. *Прыжки со скакалкой одинарные:* по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считываются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

8. *Прыжки со скакалкой двойные:* тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

9. *Прыжки в длину с места:* прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

10. *Бег на дистанцию 60 м:* проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном

зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16-18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки.

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элитные спортсмены	
		Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки
1.	Дальность отскока	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке»,	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с	54-45	.1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, ^{под/мин}	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100

9.	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисисток

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элитные спортсмены	
		Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъем в сед из положения	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

Контрольные нормативы по технической подготовке.

№	Наименование технического приема	Кол-во	Оценка
1.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
2.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
3.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
4.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до" 12	Хор. Удовл.
5.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
6.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

№	Наименование технического приема	Кол-во	Оценка
1.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
2.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
3.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
4.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до" 12	Хор. Удовл.
5.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
6.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Условиями реализации программы являются своевременное комплектование учебных групп; подготовка необходимых наглядных материалов (стенд с правилами соревнований и тд.); приобретение спортивного инвентаря.

Занятия проводятся при искусственном освещении. Место проведения хорошо освещено и соответствует нормам, установленным СЭС. Помещение для занятий проветривается, пол имеет деревянное покрытие. В зале установлено 2 стола, расстояние между которыми 1,5 метра.

Ракетки должны быть с резиновыми накладками с каждой стороны (в соответствии с правилами игры накладки должны иметь красный и черный цвет).

Теннисный мяч должен быть с гладкими швами, диаметр – 40 мм.

Для правильного изучения техники необходимы тренажёр «Колесо», скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы обучения и тренировки

Основными формами тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнера, с партнером (тренером), на тренажерах, с соперником:

1. Упражнения без партнера используются для овладения основами техники игры, ее совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия. Это жонглирования мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы.
2. Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры, так как удары на тренажерах отрабатываются с конкретной направленностью и имеют определенную цель.
3. Упражнения с партнером используются для изучения и закрепления техники приемов и тактики действия, совершенствования при активной помощи партнера-тренера. Использование этих упражнений позволяет создать предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приемов. При этом подбираются такие упражнения, которые соответствуют уровню тренируемого, чтобы он мог выполнить их. Игра с партнером развивает способность к

осмысленным целесообразным действиям, помогает понять их зависимость.

4. Упражнения с соперником используется для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей игрока: детальной отработки технических приемов и тактических действий; воспитание умения реализовать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой соперником; совершенствования специализированных умений и бойцовских качеств. Упражнения с противоборством создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

Формы проведения упражнений весьма обширны: от парных упражнений, где исполняющий роль соперника действует в пределах четко определенных, заранее оговоренных технико-тактических задач, до «немой» игры, когда партнер не знает заранее, что предпримет соперник, и игр на счет. Подобрать нужные упражнения для занятий очень важно, но действенность их во многом зависит от метода их применения.

Методы применения упражнений в настольном теннисе

1. С помощью равномерного метода упражнения выполняются с постоянной, как правило, со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода являются работа на тренажере «Колесо», тренировка наката справа направо, «треугольник» и т.п.
2. Переменный (вариативный) – один из основных методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. Это удары по мячу с разными видами вращения и отскоков: выше-ниже, короче-длиннее, сильнее-мягче и т.п. Это метод самый универсальный и представляет широкие возможности для подготовки теннисистов, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.
3. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного этапа отрабатывается какой-либо прием с перерывами для отдыха разной деятельности. Например, отработка топ-спина справа. Сначала на тренажере «Колесо», затем индивидуально у зеркала и стенки, с партнером (тренером) и, наконец,

- в игре на счет, в соревновательных условиях. Повторный метод широко используется при освоении и совершенствовании техники игры.
- 4. Игровой метод тренировки направлен на развитии координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включаются элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.
- 5. Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость или проводится в форме организованных соревнований. Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний – определение победителя, поощрения за достигнутый результат – создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
- 6. Суть проблемного метода заключается в том, что педагог ставит перед учащимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образцы научного познания, научного решения проблем. Проблемный метод применяется при изучении тактических вариантов игры.
- 7. Исследовательский метод призван обеспечить творческое применение знаний, умений, сформированных в результате обучения. Этот метод служит для выявления стиля игры теннисиста в зависимости от его темперамента.

Методика обучения настольному теннису

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.

3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки сверху вниз или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг).
5. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.
6. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки после отскока от пола.
7. Поочередное отбивание мяча поверхностью и ребром ракетки в одной серии.
8. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение выполняется 10 – 15 раз в одной серии.

Для освоения и совершенствования техники игры на столе рекомендуется следующие упражнения:

1. Игра по диагоналям;
2. Игра по прямым;
3. «Треугольник»;
4. «Восьмерка»;
5. «Веер».
6. Игра «Солнышко»

Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Игру проводят с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они разыгрывают партию, и выигравший считается победителем в этой игре.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, накат по правой диагонали, либо произвольно. Игру можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, - игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

Игра «Лидер»

Играющих может быть любое число. На одной стороне стола (правой) находится один игрок – лидер, все остальные – на противоположной стороне (левой). Все игроки левой стороны по очереди разыгрывают подачу. Выигравший игрок занимает место лидера, а проигравший – в конец очереди. Победителем становится игрок, дольше всех продержавшийся на правой стороне стола (одержавший максимальное количество побед) игру ведут до заранее определенного времени.

Список литературы для педагогов

1. Барчукова Г.В.: Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006
2. Дополнительные образовательные программы. №3(33), 2014
3. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
4. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. М.: Информпечать, 2017.
5. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
6. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995
7. Настольный теннис: правила соревнований. – М., 2018.
8. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
10. Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина.-М., 1995.
11. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014.
12. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.
13. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
14. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура. – М.; «Мастерство», 2002.
15. Сборник авторских программ дополнительного образования детей.- Пермь, 2003.
16. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Настольный теннис. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
17. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Г.В. Барчукова и др. ; Рец.: Ю.М. Портнов, В.А. Голенко, А.А. Старожилец: Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2007.

Список литературы для обучающихся

1. Барчукова Г. В., В.А. Воробьев В.А., Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. /О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.

**Календарный учебный график
на 2023 - 2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	20.05.2024	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09.2023	20.05.2024	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	01.09.2023	20.05.2024	36	216	3 раза в неделю по 2 часа