

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 44  
Л.В.Воробьева  
Приказ № 159 от 29.08.2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа секции настольного тенниса  
"Быстрая ракетка"**

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Мячков Кирилл Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования,  
1 квалификационная категория

г. Реж  
2024 г.

## Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный (тематический) план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	15
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	19
2.1. Условия реализации программы .....	19
2.1.1. Материально-техническое обеспечение .....	19
2.1.2. Информационное обеспечение .....	20
2.1.3. Кадровое обеспечение .....	20
2.1.4. Методические материалы .....	20
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	21
Список литературы.....	25
Приложения .....	27

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеобразовательная программа секции настольного тенниса «Быстрая ракетка» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется

дыхание. укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой школы. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

Это легко можно достичь в тренировочном 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 ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных 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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования секции настольного тенниса «Быстрая ракетка». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы.** Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

**Адресат программы.** В секцию настольного тенниса принимаются обучающиеся в возрасте 6-18 лет в начале учебного года. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу: 1 год обучения – 6–12 лет; 2 год обучения – 12–14 лет; 3 год обучения – 14–18 лет. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование обучающихся. Количественный состав групп:

- первый год обучения – не менее 12 человек,
- второй год обучения – не менее 10 человек,
- третий год обучения – не менее 8 человек.

Количество детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 8 до 15 человек.

**Режим занятий.** Периодичность занятий в секции – 3 раза в неделю с продолжительностью занятий – 2 академических часа по 40 минут с 15-минутным перерывом.

**Объем и срок освоения программы.** Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 года. Полный объем учебных часов составляет 612 часов, исходя из 34 учебных недель в году:

1 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю);

2 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю);

3 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю).

Учебных дней: 102 дня. Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6 - 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому на занятиях должны присутствовать задания с конкретными задачами. В возрасте 11-13 лет изменяются весоростовые показатели, происходят половые изменения у девочек, наступает быстрое утомление, частые нервные срывы. Поэтому педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию нагрузок. В возрасте 14-18 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата (укрепление здоровья, повышение спортивного разряда, рейтинга). Здесь целесообразно увеличить объем упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

#### **Уровневость:**

Программа организована по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

- **«Стартовый уровень»** – 1 год обучения. На данном этапе обучения у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям настольного тенниса, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
- **«Базовый уровень»** - 2 год обучения. На данном этапе обучения совершенствуются двигательные навыки, специальная физическая подготовка, техника игры и ее вариативность, происходит обучение индивидуальным и парным действиям, накопление соревновательного опыта. На данном этапе нужно наличие у детей способностей к этому виду спорта и участие в городских соревнованиях, турнирах Восточного Управленческого округа. Наиболее способные спортсмены могут получить 3 юношеский разряд.
- **«Продвинутый уровень»** - 3 год обучения. Данный этап предусматривает дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности, развитие

специальных физических качеств, судейской практики, накопление соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга. Предполагает получение наиболее способными теннисистами 2, 1 юношеского разряда, а также III, II спортивных разрядов.

### **Формы обучения**

- фронтальная
- индивидуальная
- индивидуально-групповая
- групповая

### **Виды занятий**

- беседа
- мастер-класс
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- индивидуальное занятие
- комбинированное занятие
- соревнования

### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.**

Основной показатель работы секции 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. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

### **Задачи:**

#### **образовательные задачи:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- совершенствовать технику и тактику игры, формировать игровой стиль;

#### **развивающие задачи:**

- развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании, а также координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **воспитательные задачи:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, уверенность в себе, самообладание, психологическую устойчивость;
- воспитывать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм, взаимовыручку и взаимопомощь;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный (тематический) план

#### Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	



1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Техника безопасности	1	0,5	0,5	опрос
1.2	Гигиена и режим дня	1	0,5	0,5	опрос, викторина
<b>2</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.	4	2	2	опрос, игра на счет
<b>3</b>	<b>Игровые приемы настольного тенниса</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
3.1	Игровые приемы настольного тенниса	48	8	40	наблюдение, тестирование по правильному выполнению ударов, соревновательный момент
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	
4.1	Основы техники и тактики игры	74	4	70	наблюдение, тестирование по технико-тактической подготовленности, соревнования
<b>5</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	
5.1	Общая и специальная подготовка	74	-	74	наблюдение, тестирование
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.1	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2	-	2	награждение по результатам
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	

#### Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Техника безопасности. Гигиена и режим дня	2	1	1	опрос, викторина
<b>2</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.	4	2	2	опрос, игра на счет
<b>3</b>	<b>Игровые приемы настольного тенниса</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
3.1	Игровые приемы настольного тенниса	48	8	40	наблюдение, тестирование по правильному выполнению ударов, соревновательный момент
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
4.1	Основы техники и тактики игры	64	4	60	наблюдение,

					тестирование по технико-тактической подготовленности, соревнования
<b>5</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>84</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	
5.1	Общая и специальная подготовка	84	-	84	наблюдение, зачет
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.1	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2	-	2	награждение по результатам
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	

### Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Техника безопасности. Гигиена и режим дня	2	1	1	опрос, викторина
<b>2</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.	4	2	2	опрос, зачет
<b>3</b>	<b>Игровые приемы настольного тенниса</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
3.1	Игровые приемы настольного тенниса	38	4	34	наблюдение, опрос, зачет
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
4.1	Основы техники и тактики игры	64	4	60	наблюдение, зачет
<b>5</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>94</b>	<b>-</b>	<b>94</b>	
5.1	Общая и специальная подготовка	94	-	94	наблюдение, зачет
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.1	Подведение итогов работы. Награждение лучших обучающихся	2	-	2	награждение по результатам
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>11</b>	<b>193</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

##### Содержание учебного плана первого года обучения

##### Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)

1.1. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Техника безопасности.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности на занятиях. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.

*Практика:* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

##### 1.2. Гигиена и режим дня

*Теория:* Общие понятия о гигиене и режиме дня. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием инвентарем. Естественные средства закаливания - вода, прогулки, занятия на воздухе.

*Практика:* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

## **Тема 2. Правила игры (4 часа)**

2.1. Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.

*Теория:* Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Поддача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

*Практика:* Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис.

## **Тема 3. Игровые приемы настольного тенниса (48 часов)**

3.1. Игровые приемы настольного тенниса

*Теория:* Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

*Практика:* Выполнение игровых приемов: «паровозик», «множество мячей», «подвешенный мяч».

## **Тема 4. Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа (74 часа)**

*Теория:* Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Техника одношажного способа передвижений и поворотов. Плоский удар – толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Изучение простых подач (слева, справа). Прием подач.

*Практика:* Исходная игровая стойка. Различные виды жонглирования. Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Плоский удар – толчок (слева, справа). Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым партнером (педагогом). Многократное повторение ударного движения на разных скоростях. Игра на столе с партнером одним видом удара (только справа, только слева), а затем сочетание ударов.

Простые подачи. Прием подач. Простейшие виды поворотов. Свободная игра разными ударами на столе. Тренировка - турнир.

*Индивидуальная работа:* Тренировка ударов с множеством мячей. Тренировка ударов, подач на столе со щитом. Имитация перемещений с имитацией ударов. Ловли мяча на ракетку с лёта, с отскока.

## **Тема 5. Общая и специальная подготовка (74 часа)**

*Практика:* Блок упражнений для развития ловкости, блок упражнений для развития быстроты, блок упражнений для развития быстроты реакции, блок упражнений для развития чувства мяча.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика:* Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

### **Содержание учебного плана второго года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)**

##### 1.1. Техника безопасности. Гигиена и режим дня

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене и режиме дня. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем. Естественные средства закаливания – вода, прогулки, занятия на воздухе.

*Практика:* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

#### **Тема 2. Правила игры (4 часа)**

##### 2.1. Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.

*Теория:* Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Подача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

*Практика:* Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис. Судейство личных встреч.

#### **Тема 3. Игровые приемы настольного тенниса (48 часов)**

*Теория:* Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

*Практика:* Выполнение игровых приемов: «Солнышко» (разные варианты), «паровозик», «множество мячей».

#### **Тема 4. Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа (64 часа)**

*Теория:* Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Плоский удар – толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Подрезка справа (слева). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Накат. Начальное положение рук, ног, туловища, предплечья, плеча,

ракетки при накате справа (слева). Поддачи с верхним, нижним вращением. Приём подач. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

*Практика:* Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, на половинке стола, приставленной к стене, при игре с партнером. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа). Поддачи с верхним, нижним вращением. Прием этого вида подач. Игра на счет разученными ударами. Тренировка–турнир.

*Индивидуальная работа* по освоению ударов и подач, работа с БКМ.

### **Тема 5. Общая и специальная подготовка (84 часа)**

*Практика:*

- блок упражнений для развития ловкости: ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в сторону, прыжки в разных направлениях). Прыжки со скакалкой с изменением темпа. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: ходьба, бег, прыжки боком, на одной ноге. Изменение условий выполнения упражнения: изменение скорости игры в настольный теннис, разные партнеры

- блок упражнений для развития быстроты: прыжки вверх. Удары в игре у стола по коротким/высоким/ мячам.

Развитие способности к высокому темпу: прыжки через скамейку вперед-назад, влево – вправо.

- блок упражнений для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов

Реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

- блок упражнений для развития чувства мяча

Упражнения на точность многократного выполнения технических приёмов. В одном направлении, в одном темпе, из одной зоны.

### **Тема 6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика:* Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)

#### 1.1 Техника безопасности. Гигиена и режим дня

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене и режиме дня. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем. Естественные средства закалывания - вода, прогулки, занятия на воздухе.

*Практика:* Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

### Тема 2. Правила игры (4 часа)

#### 2.1. Правила игры. Значение правил игры в настольном теннисе.

*Теория:* Значение правил игры в настольном теннисе. Ознакомление с правилами игры. Жребий. Подача. Розыгрыш очка. Партия. Ошибки при игре.

*Практика:* Игра на счет с применением правил игры в настольный теннис. Судейство личных встреч.

### Тема 3. Игровые приемы настольного тенниса (38 часов)

*Теория:* Назначение игровых приёмов. Правила игры. Расстановка игроков.

*Практика:* Выполнение игровых приемов: «Солнышко» (разные варианты), «паровозик», «множество мячей».

### Тема 4. Основы техники и тактики игры. Индивидуальная работа (64 часа)

*Теория:* Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнение с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом. Плоский удар – толчок. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Подрезка справа (слева). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Накат. Начальное положение рук, ног, туловища, предплечья, плеча, ракетки при накате справа (слева). Поддачи с верхним, нижним вращением. Приём подач. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

*Практика:* Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, на половинке стола, приставленной к стене, при игре с партнером. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением

ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Тренировка элементов техники (накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа). Подачи с верхним, нижним вращением. Прием этого вида подач. Игра на счет разученными ударами. Тренировка–турнир.

*Индивидуальная работа* по освоению ударов и подач, работа с БКМ.

#### **Тема 5. Общая и специальная подготовка (84 часа)**

*Практика:*

- блок упражнений для развития ловкости: ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в сторону, прыжки в разных направлениях). Прыжки со скакалкой с изменением темпа. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: ходьба, бег, прыжки боком, на одной ноге. Изменение условий выполнения упражнения: изменение скорости игры в настольный теннис, разные партнеры

- блок упражнений для развития быстроты: прыжки вверх. Удары в игре у стола по коротким/высоким/ мячам.

Развитие способности к высокому темпу: прыжки через скамейку вперед-назад, влево – вправо.

- блок упражнений для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов

Реакция на неожиданное изменение направления. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

- блок упражнений для развития чувства мяча

Упражнения на точность многократного выполнения технических приёмов. В одном направлении, в одном темпе, из одной зоны.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика:* Подведение итогов работы за год. Оформление фото отчета. Приглашение родителей. Награждение отличившихся обучающихся. Задание на лето.

### **1.4. Планируемые результаты**

При успешном освоении программы обучения ожидаются следующие результаты:

#### **1 год обучения**

**Метапредметные результаты:**

— характеризовать явления (действия и поступки); находить ошибки при выполнении учебных заданий;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

***Личностные результаты:***

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

## **2 год обучения**

***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать



- отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
  - представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
  - организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**3 год обучения**

***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе собственных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

- безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы**

#### **1.1.1. Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном помещении (зале), оборудованном в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список

используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 1.

Таблица 1

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	5
3	Мячи для настольного тенниса	720
4	Корзины для мячей	2
5	Сетка для настольного тенниса	5
6	Ракетка	50
7	Скакалка обычная	10
8	Робот-тренажер для подачи мячей	1
9	Тренажер «Колесо»	1
10	Тренажер «Сетка»	2
11	Гимнастическая скамейка	4
12	Гимнастические маты	10
13	Гимнастическая стенка	8
14	Перекладины для подтягивания в висе	3
15	Волейбольный мяч	8
16	Баскетбольный мяч	8
17	Секундомер	1
18	Одноразовые тарелочки из фольги	30
19	Резиновый клей, растворитель	по 1
20	Специальное освещение над столами	4

#### 2.1.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы используются аудио-, видео-, фото-, Интернет ресурсы.

Для дистанционного обучения используется видеоматериал «Настольный теннис от А до Я».

#### 2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования.

#### 2.1.4. Методические материалы

Методические материалы приведены в таблице 2.

Таблица 2

### Методические материалы

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Плакат «Поддачи в настольном теннисе»	1
2	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
3	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
4	Информационный стенд «Спортивная жизнь»	1

## 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей. Итоговой аттестации результатов обучения детей нет.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, федерального и международного (см. Таблицу 3), а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Таблица 3

Годовой график соревнований (примерный)

№ п/п	Месяц	Наименование соревнования	Уровень
I полугодие	август	Турнир, посвящённый Дню физкультурника	областной
	сентябрь	Открытие сезона	муниципальный
		Открытие сезона ДЮСШ	муниципальный
		Открытие первенства ДЮСШ № 1	областной
	октябрь	Всероссийский турнир «Шаг в будущее» зона «Центр» (I тур)	федеральный
		Открытое первенство среди юношей и девушек	областной
	ноябрь	Открытый турнир «Юные дарования»	областной (Восточный округ)
		Открытый турнир памяти Владимира и Раисы Рожиных	областной
	декабрь	Открытый новогодний турнир	областной
		Открытый новогодний турнир	муниципальный
Спартакиада (личные соревнования)		школьный	
январь	Открытый квалификационный турнир ДЮСШ	муниципальный	
	Межмуниципальный квалификационный турнир	областной (Восточный округ)	
	Открытый турнир «Рождественские встречи»	областной	
II полугодие	февраль	Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	школьный
		Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	муниципальный
		Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	областной
	март	Открытый турнир среди спортсменов первого года обучения	муниципальный
		Открытый турнир, посвященный Всемирному Дню настольного тенниса	областной
		Турнир памяти Вепрева	областной
	апрель	Областной рейтинговый турнир памяти А.Богданова	областной
		Областной турнир памяти А.М.Сысолятина	областной
	май	Турнир, посвященный Дню победы	муниципальный
		Спартакиада, посвященная Дню победы (личные соревнования)	школьный
июнь	Сборы	федеральный	

Программа предусматривает следующие **формы контроля**:

Текущий контроль – используется на каждом занятии – в основном это выражается в проверке определенного умения обучающихся.

Тематический контроль – это сдача норм подготовки.

Итоговый контроль – это анализ участия в соревнованиях различного уровня. Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на быстроту, силу, ловкость и т.д. или проводится в форме организованных соревнований.

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

**Формы фиксации результатов:** ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

**Критерии оценки результативности освоения программы:**

*Качественные критерии:* постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях, снижение утомляемости.

*Количественные критерии:* выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

**Оценочные материалы.** Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в Приложении 1.

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

**При успешном освоении программы – первого этапа обучения** ожидаются следующие результаты:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- владеть простейшими техническими приёмами (подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч);
- выполнять контрольные тесты по физической и технической подготовке;
- владеть навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия;

— участвовать в соревнованиях секции и соревнованиях различного уровня.

*При успешном освоении программы – второго этапа обучения* ожидаются следующие результаты:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре. совершенствуются двигательные умения и навыки;
- владеть индивидуальными и парными действиями;
- обладать коммуникабельностью, чувством коллективизма в результате коллективных действий;
- участвовать в соревнованиях секции и соревнованиях различного уровня.

*При успешном освоении программы – третьего этапа обучения* ожидаются следующие результаты:

- владеть техникой и тактикой игры в настольный теннис;
- уметь планировать самостоятельную работу;
- владеть судейскими навыками;
- улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма продолжительным физическим нагрузкам;
- иметь повышенные адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- обладать коммуникабельностью, чувством коллективизма в результате коллективных действий;
- иметь общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- участвовать в соревнованиях секции и соревнованиях различного уровня.

#### **Методические материалы.**

**Методы обучения:** Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

#### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание;
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: упражнения, соревнования.

#### **Основные методы воспитания:**

- убеждение,

- поощрение,
- игровой,
- дискуссионный.

#### **Методические пособия**

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям настольном теннисе (Приложение 2) Методические рекомендации по выполнения тестовых заданий в настольном теннисе. (Приложение 3). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение 4). **Контрольно-переводные нормативы: прыжок вверх с места (Приложение 5). Контрольно-переводные нормативы: прыжок вверх с места (Приложение 6). Некоторые групповые упражнения для обучающихся настольному теннису (Приложение 7).**



## Список литературы

### *Литература, использованная педагогом при составлении программы*

1. Байгулов Ю.П. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, Министерство просвещения СССР, – М. Просвещение, 1986.
2. Байгулов Ю.П., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
5. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987.
6. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов; Спорт, 2015.
7. Зайцева Л.С., Климович Л.С. 100 уроков тенниса. – М: АСТ.ВКТ, Астрель, 2013.
8. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие. – М.: 2017.
9. Команов В.В., Вартамян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский спорт, 2012.
10. Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера. – М.: Мир книги, 2012.
11. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилев А.В., Петров В.М. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2015.
12. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Пашинин В.А., Амелин А.Н. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
14. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. 2016.

### *Литература, рекомендованная для детей и родителей*

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис: 6+12. – М.: ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис: (Азбука спорта). – М.: ФиС, 2007.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2000.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – М.: «Талка», 2001.
5. Команов В.В., Барчуков Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Мир книги, 2017.
6. Шаповалов О.Л. Настольный теннис для начинающих. – М.: Вече, 2002.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...». – М.: ФиС, 2008.

*Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы*

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований – URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России – URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса – URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России – URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса – URL <http://www.ettu.org/>

## Приложения

Приложение 1

### Контрольные нормативы на разных этапах подготовки теннисистов

#### По физической подготовке

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	Девочки				Мальчики			
			1 год	2 год	3 год	4-5 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-4,7	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6	4,3-4,4
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	190-200	210-220	220-230	230-240
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	44-45	27	36	41	50-55
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	28-30	25-27	28-30	31-33	34-36
	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (см)	30 секунд	30-34	35-39	40-44	45-48				
		1 минута					85-93	94-102	103-111	112-120

#### По технической подготовке

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60	70-80
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70
3	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33	34-45
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий

		подачу				
8	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
9	Подача справа (слева) с обратным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-25 раз
12	Топ-спин слева по подставке слева	Серия	-	-	5-8 раз	10-12 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-	-	6-8 раз	10-12 раз

Примечание.

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.
- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.
- Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля обучающегося.

**Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке**

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Вид испытания	Бег 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжки в длину с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжки вверх с места (см) (скоростно-силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ФИО ПДО \_\_\_\_\_

**Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке**

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат справа и слева поочередно	Накат справа и слева в один угол стола	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением
Результат						
Дата						

Вид испытания	Подача справа и слева с обратным вращением	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	Подача справа (слева) с обратным движением руки с ракеткой	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке слева	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат							
Дата							

ФИО ПДО \_\_\_\_\_

## **Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе**

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

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

### **Самоконтроль**

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

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

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

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например,

наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышцы. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки.

К числу физических качеств относят гибкость – способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы – если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы – если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50–60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

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

#### **Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата**

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

#### **Соревнования и спортивные игры**

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

#### **Полезные советы**



- ✓ Делать утреннюю гимнастику.
- ✓ Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- ✓ Проявлять волю и последовательность в освоении материала. Вести график ведения тренировок и их результативности.
- ✓ Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- ✓ Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам. Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- ✓ Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

**Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов)****в настольном теннисе****1. Бег на 30м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

**2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

**Ошибки:**

- ✓ заступ за линию отталкивания или касание её;
- ✓ выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- ✓ отталкивание ногами разновременно.

**3. Прыжки со скакалкой**

1. Исходное положение для прыжков
2. Встать прямо.
3. Скакалку закинуть за спину.
4. Взгляд направить перед собой.
5. Слегка согнуть руки в локтях.
6. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
7. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.
8. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

**4. Прыжки боком через скамейку**

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно

заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

#### **5. Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

### **Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях внутри секции.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне секции, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше – низкий уровень;

3-4 балла – ниже среднего;

от 5-7 баллов – средний уровень;

от 8 - 9 баллов – выше среднего;

10 баллов и больше – высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.
6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край 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.

7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *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 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.
9. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

**Контрольно-переводные нормативы: прыжок вверх с места**

Возраст	Пол	Начисление баллов от 1 до 5; значение в см.				
		5	4	3	2	1
6 лет	мал	27	24	20	17	13
	дев	25	22	18	15	11
7 лет	мал	30	26	22	18	14
	дев	27	23	20	16	12
8 лет	мал	33	28	24	20	16
	дев	29	26	23	20	16
9 лет	мал	36	31	27	22	18
	дев	32	30	27	22	17
10 лет	мал	38	34	30	25	20
	дев	35	33	30	25	20
11 лет	мал	41	36	33	27	22
	дев	39	36	33	27	22
12 лет	мал	44	39	35	29	24
	дев	40	38	35	29	24
13 лет	мал	47	42	37	32	27
	дев	42	40	37	32	27
14 лет	мал	50	44	38	33	28
	дев	44	42	38	33	28
15 лет	мал	52	47	41	35	29
	дев	45	43	39	35	29
16 лет	мал	54	49	43	37	31
	дев	45	43	39	35	29
17 лет	мал	55	51	44	38	33
	дев	45	43	39	35	29

**Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:**

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

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



**22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?**

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

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

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

**Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся  
настольному теннису**

Упражнения	Методические указания
<p align="center">Упражнения в ловле мяча</p> <p>1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50–70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх.</p> <p>2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п.</p> <p>3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой рукой.</p> <p>4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи).</p> <p>5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч.</p> <p>6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно.</p> <p>7. Жонглирование двумя мячами.</p> <p>8. Жонглирование тремя мячами.</p> <p>9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.</p>	<p>Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч.</p> <p>Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч.</p> <p>Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.</p>
<p align="center">Упражнения с ракеткой</p> <p>1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки.</p> <p>2. То же упражнение выполняется занимающимися, не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.</p> <p>3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).</p>	<p>Упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки.</p> <p>Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.</p>

<p>Изучение игровых движений по элементам</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа.</li> <li>2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа.</li> <li>3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева.</li> <li>4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева.</li> <li>5. Продолжение упражнения 1 – перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</li> <li>6. Продолжение упражнения 2 – перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</li> <li>7. Продолжение упражнения 3 – перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</li> <li>8. Продолжение упражнения 4 – перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</li> <li>9. Броски направо.</li> <li>10. Броски налево.</li> <li>11. Броски вперед.</li> <li>12. Броски назад.</li> <li>13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 3–4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед на правую руку, вооруженную ракеткой, а левую – назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева).</li> <li>14. Движения удара толчком слева.</li> <li>15. Движения крученого удара справа.</li> <li>16. Движения резаного удара справа.</li> <li>17. Движения крученого удара слева.</li> <li>18. Движения резаного удара слева.</li> </ol>	<p>Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела).</p> <p>В упражнениях 5, 6, 7 и 8 занимающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения.</p> <p>Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу.</p> <p>Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу.</p> <p>В дальнейшем упражнения усложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги).</p> <p>Во всех упражнениях на овладение техникой движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.</p>
--	--

<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25–30 см ладонной стороной ракетки.</li> <li>2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25–30 см тыльной стороной ракетки.</li> <li>3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25–30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удаля слева).</li> <li>4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25–30 см ладонной стороной ракетки резанным ударом.</li> <li>5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25–30 см тыльной стороной ракетки резанным ударом.</li> <li>6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зале натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3–4 м друг от друга и на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре.</li> <li>7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резанными ударами слева.</li> <li>8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резанными ударами справа.</li> <li>9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени – круги диаметром 0,5–0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень.</li> <li>10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом справа.</li> <li>11. То же упражнение, выполняемое резанным ударом слева.</li> <li>12. То же упражнение, выполняемое резанным ударом справа.</li> <li>13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5–6 м. Один из партнеров направляет мяч с лета кручеными ударами, другой отражает их резанными, затем занимающиеся меняются ролями.</li> <li>14. Упражнение «вратарь». На стене условно</li> </ol>	<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах.</p> <p>Удар производится на высоте груди с лета, а не после отскока мяча от пола.</p> <p>Удар производится на уровне живота.</p> <p>Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Инструктор должен следить за правильностью техник броска.</p>
---	---

<p>намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1–1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.</p> <p>15. Занимающиеся (5–6 человек и больше) образуют круг диаметром 5–6 м. Инструктор или один из более опытных игроков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом.</p> <p>16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно.</p> <p>17. Игра о стенку. Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на продвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской, установленной вплотную к сетке.</p>	
--	--

## Приложение 8

### Судейская терминология

<b>Нарушение правил игры при подаче</b>	<b>Термин</b>
Подающий выполнил подачу, шагая	«С ходу»
Подающий во время выполнения подачи занес ракетку или часть тела над столом	«Над столом»
Мяч, поданный правильно, перелетел через сетку, задев ее	«Сетка, еще мяч»
Мяч попал в сетку или, задев сетку либо не коснувшись ее, не попал на сторону соперника	«Нет»
Подающий уронил мяч при подаче, либо промахнулся, пытаясь ударить	«Нет»
Подача с руки или с согнутой ладони	«Неверно подано»
В парной игре мяч при подаче попал не в надлежащее поле	«Не в квадрат»
В парной игре мяч подан не с надлежащего поля	«Не с квадрата»
<b>При розыгрыше очка</b>	<b>Термин</b>
Мяч упал, не коснувшись стола, на стороне соперника	«За»
Игрок отбил мяч после того, как тот дважды коснулся стола	«Поздно»
Игрок во время удара прикоснулся к мячу ракеткой больше одного раза	«Двойной удар»


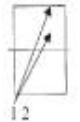

Игрок во время розыгрыша очка задел чем-либо сетку или стойку	«Сетка»
Мяч коснулся боковой стороны стола	«Ниже»
Игрок дотронулся до стола свободной рукой	«Рука»
Игрок задел мяч рукой или телом	«Задет»
Игрок сдвинул стол или игровую поверхность стола	«Сдвиг»
Мяч, не коснувшись стола, задел ракетку или кисть руки	«С лета»
В парной игре нарушена правильная расстановка при подаче или приеме подачи	«Расстановка»
В парной игре нарушена очередность отбивания мяча во время розыгрыша очка	«Не в очередь»
<b>Действия игроков и судей</b>	<b>Термин</b>
Когда требуется переиграть очко	«Переиграть»
Когда необходимо прервать розыгрыш очка	«Стоп»
Возобновление игры после остановки термином «Стоп»	«Можно»
В случае, если судья исправляет допущенную им ошибку в счете	«Поправляю счет»
Начало разминки	«Разминка 2 мин.»
Конец разминки	«Разминку закончить»
При смене сторон	«Смена сторон»
Перед началом каждой парной встречи	«Подает... Принимает...»

## Приложение 9

### Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контратаки справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

#### Упражнения на столе




*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо его выполнить, но и

указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

## Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

### Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка слева в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – начало атаки справа влево, 4 – далее по заданию тренера
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера
4. Игры на счет	10–15 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.



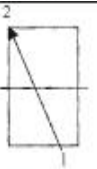
*Примечание.* Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.



## Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

### *Упражнения на столе*

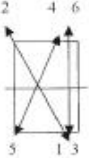

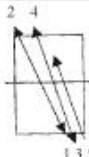
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Тренер не только должен объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

## Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

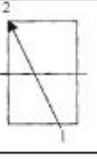
### Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

## Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

### Упражнения на столе

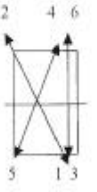
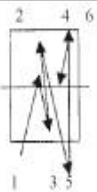
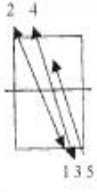
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Тренер не только должен объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

## Примерный план-конспект тренировочного занятия

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

### Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**

**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575797
Владелец	Воробьева Лариса Викторовна
Действителен	С 24.03.2021 по 24.03.2022

