

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

 **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и научные и методические разработки по настольному теннису специалистов, применяемые для подготовки спортсменов-любителей и спортсменов - разрядников.

 Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
* Устав МАОУ ДО «ДЮСШ» Еравнинского района.

 Настольный теннис органично вошѐл в нашу жизнь, развивается, сохраняя традиции, популярность, содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия. Сведения о возникновении и развитии тенниса очень разноречивы. Некоторые специалисты считают, что он зародился в Азии, в Японии или Китае. По другим данным родина настольного тенниса - Европа. Спортивной игрой - настольный теннис был признан в 1900 году в Англии.

 В настоящее время настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы

«Настольный теннис» формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

***Новизна программы***

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

***Актуальность программы***

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

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 в городе, учебно- материальной базой учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

***Педагогическая целесообразность***

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации решается проблема занятости свободного времени детей, пробуждается их интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

***Отличительные особенности***

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Детско – юношеских спортивных школ Республики Бурятия. Использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число обучающихся с разными физическими способностями.

***Адресат программы***

**Программа рассчитана на детей** в возрасте с 6 лет до 18 лет.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Программа – разноуровневая.

Уровня сложности освоения программы:

**Стартовый уровень** – 1 год обучения, **Базовый уровень** – 2 год обучения, **Продвинутый** – 3 год обучения.

**Форма обучения**: групповая.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы первого года обучения принимаются учащиеся, не имеющие специальных навыков. В объединение второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие тестирование.

В конце изучения программы юные теннисисты получат необходимые знания для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства.

**Наполняемость групп:**

Группы 1 года обучения - 12-15 чел;

Группы 2 года обучения - 10-15 чел; Группы 3 года обучения - 8-15 человек Занятия 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч).

***Формы и методы обучения***

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

*Словесные методы*: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используют объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Основными задачами** программы являются:

**Задачи:**

**Образовательные:**

* изучить историю возникновения и развития тенниса;
* познакомить с правилами игры в теннис;
* обучить технике и тактике игры в настольный теннис. **Развивающие:**
* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; - развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга. **Воспитательные:**
* формировать интерес к настольному теннису;
* формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
* воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, умение работать в команде.

# 1.3. Содержание программы

**1 год обучения – стартовый уровень**

***Цель:*** знакомство с основными терминами и понятиями игры настольный теннис, определение индивидуальных способностей обучающихся. ***Задачи:***

1. Создать условия для обеспечения всестороннего развития физических качеств: выносливости, быстроты, силы и т. д.;
2. Научить элементарным приёмам техники игры в настольный теннис;
3. Выявить одаренных детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   **№** **п/п**  | **Название раздела,**  **темы**  | **Количество часов**  | **Формы**  **аттестации/ контроля**  |
|  **Всего**  |  **Теория**  | **Практи ка**  |
|  1.  | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.  |   2  |  2  |   |   Опрос  |
|   2  | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.  |   1  | 1  |   |   Опрос  |
|  3  | Значение занятий настольным теннисом для развития детей.  |  2  |  2  |   |  Опрос  |
|   4  | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.  |   2  | 2  |   |   Опрос  |
|   5  | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда теннисиста.  |   2  | 2  |   |   Инструктаж  |
|  6  | Самостоятельные занятия дома и их значение.  |  1  | 1  |   |  Опрос  |
|  7  | Краткие сведения о технике настольного тенниса.  |  2  |  2  |   |  Зачет  |
|   | Итого :  |  12  |   |   |   |
| 1  | Общая физическая подготовка.  |   |   | 74  | Тестирование  |
| 2  | Специальная физическая подготовка.  |   |   | 50  | Тестирование  |
| 3  | Техническая подготовка.  |   |   | 72  | Соревнования  |
| 4  | Контрольные нормативы.  |   |   | 8  | Соревнования  |
|   | Итого :  |  204  |   |   |   |
|   | ИТОГО  | 216  | 12  | 204  |   |

**Содержание учебного плана**

Теоретическая подготовка.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

* + Занятия физкультурой в домашних условиях.
	+ История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
	+ Правила поведения учащихся на занятиях.
	+ Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
	+ Спортивная одежда и обувь.
	+ Простейшие приспособления для тренировки.
	+ Правила техники безопасности.
	+ Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
	+ Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
	+ Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
	+ Краткое содержание занятий.
	+ Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
	+ Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
	+ Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
	+ Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.
	+ Простейшие игры в группе на столе.
	+ Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
	+ Домашние задания и их выполнения.

**Практическая подготовка**.

***1. Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно- координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа

на спине;

-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

-медленный бег на время;

-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по

15 метров;

-прыжки с места толчком обеих ног;

-прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

-прыжки боком вправо-влево;

-прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

-прыжки на одной и двух ногах;

-прыжки через гимнастическую скамейку на время;

-прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; -подвижные игры с мячом и без мяча.

***2. Специальная физическая подготовка.***

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

-бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;

-прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

-многоскоки;

-прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

-приставные шаги и выпады;

-бег скрестным шагом в различных направлениях;

-прыжки через гимнастическую скамейку;

-прыжки боком через гимнастическую скамейку;

-имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

-приседания;

-выпрыгивание из приседа;

-выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

-повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

-поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

-поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Для развития мышц рук и верхней части туловища :

-упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча

размещенного на оси и т.п.) ***3.*** Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация

исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечь, плеча;

-многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева; -свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

1. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

1. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад. Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов , при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

1. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом**,** опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно. Игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера**).**

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

-игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении; -выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких т длинных мячей;

-групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 12 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

**2 год обучения – базовый уровень**

***Цель*:** создание условий для самореализации обучающихся в достижении высоких результатов.

**Задачи.**

совершенствование физических качеств, овладении техническими приемами и тактикой игры, формирование психо-физиологических показателей, характерных для игроков. развитие специфических для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня их уровня

обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач и их приема, ударов, передвижений, их совершенствования и применения в соревновательных условиях. изучение теории правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико- тактической подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно- тренировочных занятий и судейства соревнований.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Название раздела,** **темы**  |  | **Количество часов**  | **Формы** **аттестации/ контроля**  |
| **Всего**  | **Теория**  | **Практи ка**  |
| 1.  | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 2  | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 3  | Значение занятий настольным теннисом для развития детей.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 4  | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 5  | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.  | 2  | 2  |   | Инструктаж  |
| 6  | Самостоятельные занятия дома и их значение.  | 2  | 2  |   | Опрос  |
| 7  | Краткие сведения о технике настольного тенниса.  | 2  | 2  |   | Зачет  |
|   | Итого:  | 10  | 10  |   |   |
| 1  | Общая физическая подготовка.  |   |   | 50  | Тестирование  |
| 2  | Специальная физическая подготовка.  |   |   | 50  | Тестирование  |
| 3  | Техническая подготовка.  |   |   | 98  | Соревнования  |
| 4  | Контрольные нормативы.  |   |   | 8  | Соревнования  |
|   | Итого:  | 206  |   | 206  |   |
|   | ИТОГО  | 216  | 10  | 206  |   |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка.**

История развития настольного тенниса.

* Любительский и профессиональный теннис в России.
* Всероссийская федерация настольного тенниса.
* Основы техники настольного тенниса.
* Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
* Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
* Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
* Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
* Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
* Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение

подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах (велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

* Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
* Правила техники безопасности.

**Практическая подготовка.**

1. ***Общая физическая подготовка. (ОФП*** *).*

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

1. ***Специальная физическая подготовка.***

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно- тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применяется на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажеров.

1. ***Технико-тактическая подготовка.***

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, накат и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяча на удочке), игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся. Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами. Передвижения вперед – назад и влево и вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно –тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 8 соревновательных встреч, не менее 20 контрольных игр внутри группы.

**3 год обучения – продвинутый уровень**

***Цель:*** создание условий для углубленного совершенствования приемов игры, достижение спортивных результатов. ***Задачи.***

укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений. углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях. изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника педагога.

# Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Название раздела,** **темы**  | **Количество часов**  | **Формы** **аттестации/ контроля**  |
| **Всего**  | **Теория**  | **Практи ка**  |
| 1.  | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 2  | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 3  | Значение занятий настольным теннисом для развития детей.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 4  | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.  | 1  | 1  |   | Опрос  |
| 5  | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.  | 1  | 1  |   | Инструктаж  |
| 6  | Краткие сведения о технике настольного тенниса.  | 1  | 1  |   | Зачет  |
|   | Итого:  | 6  | 6  |   |   |
| 1  | Общая физическая подготовка.  |   |   | 30  | Тестирование  |
| 2  | Специальная физическая подготовка.  |   |   | 50  | Тестирование  |
| 3  | Техническая подготовка.  |   |   | 114  | Соревнования  |
| 4  | Контрольные нормативы.  |   |   | 16  | Соревнования  |
|   |   | 210  |   | 210  |   |
|   | ИТОГО  | 216  | 6  | 210  |   |

**Теоретическая подготовка.**

* Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.
* Пути развития детского спорта в стране.
* Техника настольного тенниса.
* Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары.
* Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ – спину.
* Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приёмы современной атаки – контр – топ – спин, топ – спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
* Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача». Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложным движением ракеткой и рукой.
* Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
* Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
* Тренировка и совершенствование подач.
* Правила техники безопасности.
* Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

**Практическая подготовка.**

1. ***Общая физическая подготовка****.*

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон.

Использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

1. ***Специальная физическая подготовка***.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

1. ***Технико- тактическая подготовка.***

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения:

прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Соревнования внутри объединения. Участие в официальных соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в шести соревнованиях, должны сыграть не менее 60 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско- судейской практике изложены в соответствующих разделах.

**Учебно-тренировочные группы**.

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе.

«Круговая». Участвуют не менее трёх учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

Игрок, совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника.

Игрок ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали) и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали).

«Круговая с педагогом». Участвуют педагог и не менее двух учащихся. Педагог располагается на одной стороне стола, а все другие участники – с противоположной. Задача участников – в порядке очерёдности отбить без ошибки мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной играющего с ним тренера на сторону откуда был выполнен удар. Участник совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки.

«Один против всех». В игре принимают участие на менее трёх учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные напротив с противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо и влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники совершившие ошибки,

получают штрафные очки. Участники набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новое задание от тренера.

«Один – против двух». Напротив одной половины стола располагаются два игрока, напротив одного с другой стороны стола. Педагог даёт им задание выполнять оговоренный технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочерёдно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах с права – влево и назад, при ударах слева – вправо и назад.

Игра с заданием в паре: Педагог (партнёр) против учащегося. Педагог направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений – при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счет переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции.

Педагог плюс партнёр (или один из них) располагается на одной стороне стола, обучающийся спортсмен – на противоположной стороне напротив середины стола.

Задача учащегося – отражать посылаемые мячи поочерёдно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперёд и разворотом туловища в сторону выполняемого удара.

Использование приспособления для подачи мячей. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей.

Особый раздел подготовки учащихся учебно–тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения применяемые для этих целей, имеет три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнёром, применение сложных подач в соревнованиях.

Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка быстрых вращений мяча в разных направлениях. Игрок выполняет имитацию движений избранного варианта подача у зеркала – медленно, быстро.

Игрок занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Игрок выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель – добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно послать мяч в нужную зону.

Игрок контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач. Наиболее выполняемые подачи в направлениях, изображённых на схемах. Тренировка с партнёром:

Игрок выбирает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами, и выбрав один из вариантов выполнения подачи, подаёт на партнёра. При успешном приёме подачи партнёром, выполняются игровые действия по ситуации.

Тоже упражнение со сменой ролей – подающий становится принимающим, принимающий подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнёром совершенствуется техника выполнения подачи и действий после её приёма.

При приёме подачи игрок тренирует технико – тактические действия, начинающиеся с приёма подачи.

Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнёр) моделирует действия будущего противника.

Умение выполнять сильно кручёные, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи – двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подач – двойников» следует большее внимание уделять имитации ложных движений.

# 1.4. Результат реализации программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
	* история развития избранного вида спорта;
	* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
	* основы спортивной подготовки;
	* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
	* гигиенические знания, умения и навыки;
	* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
	* основы спортивного питания;
	* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.
2. В области общей и специальной физической подготовки: - освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области развития творческого мышления:

* развитие изобретательности и логического мышления;
* развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
* развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

***По окончании 1 года обучения:***

* формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта настольный теннис; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья учащихся. ***По окончании 2 года обучения:***
* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
* формирование мотивации к занятиям настольным теннисом; - укрепление здоровья учащихся.

***По окончании 3 года обучения:***

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой;
* активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

* предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
* текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
* промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;
* итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

# 2.1. Календарный учебный график

**Календарный учебный график**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Календарные сроки | Тема занятий | Форма занятий | Количество часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1.  |   | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 2.  |   | Гигиена юного спортсмена. Изучение элементов стола и ракетки.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 3.  |   | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Способы хватка ракетки. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 4.  |   | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 5.  |   | Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. ОФП и СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 6.  |   | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. ОФП и СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 7.  |   | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 8.  |   | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. ОФП.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 9.  |   | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 10.  |   | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре .ОФП и СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.  |   | Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники «срезки» слева, справа  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 12.  |   | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 13.  |   | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 14.  |   | Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 15.  |   | Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 16.  |   | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 17.  |   | Применение «подставки» в игре. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 18.  |   | Изучение техники выполнения «подставки» слева,справа  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 19.  |   | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 20.  |   | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 21.  |   | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 22.  |   | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 23.  |   | Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 24.  |   | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 25.  |   | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 26.  |   | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 27.  |   | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнования  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28.  |   | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 29.  |   | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 30.  |   | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 31.  |   | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 32.  |   | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 33.  |   | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 34.  |   | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 35.  |   | Значение психологической подготовки. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 36.  |   | Передвижение возле стола в игре по направлениям. Удар "подрезка". Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 37.  |   | Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 38.  |   | Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 39.  |   | Учебная игра. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 40.  |   | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 41.  |   | Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд). Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой,  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | двумя сторонами ракетки).  |   |   |   |   |
| 42.  |   | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз). СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 43.  |   | Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 44.  |   | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 45.  |   | Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 46.  |   | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 47.  |   | Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 48.  |   | Подача справа и слева. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 49.  |   | Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 50.  |   | Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка". ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 51.  |   | Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 52.  |   | Работа плеча, предплечья и кисти.  |   | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 53.  |   | Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 54.  |   | Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 55.  |   | Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 56.  |   | Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 57.  |   | Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 58.  |   | Владение ракеткой и передвижения у стола. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 59.  |   | Тактика игры атакующего. Учебная игра.СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 60.  |   | Влияние настольного тенниса на организм.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 61.  |   | Тактика игры против атакующего. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 62.  |   | Актуальность, популярность настольного тенниса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 63.  |   | Тактика игры атакующего против атакующего.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 64.  |   | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 65.  |   | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 66.  |   | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 67.  |   | Спортивные игры. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 68.  |   | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  |   |
| 69.  |   | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 70.  |   | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 71.  |   | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка. Игровой урок. Подведение итогов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Тестирование  |
| 72.  |   | Спортивные игры. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Тестирование  |
|   |  | **ИТОГО:**  |   |  | **216ч.**  |  |

**Календарный учебный график**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Календарные сроки | Тема занятий | Форма занятий | Количество часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1.  |   | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 2.  |   | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 3.  |   | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. ОФП и СФП  |   |   |   |   |
| 4.  |   | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 5.  |   | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 6.  |   | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач, соревнования в группах. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 7.  |   | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 8.  |   | Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре. ОФП и СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 9.  |   | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 10.  |   | Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 11.  |   | Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 12.  |   | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 13.  |   | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 14.  |   | Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 15.  |   | Занятия по совершенствованию техники элемента  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | «подставка» слева, справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.  |   |   |   |   |
| 16.  |   | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. Применение элемента «подрезка» в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 17.  |   | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в подгруппах.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 18.  |   | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 19.  |   | Изучение технического приёма «свеча». СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 20.  |   | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 21.  |   | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 22.  |   | Изучение элемента «стоп-спин». Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 23.  |   | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 24.  |   | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 25.  |   | Спортивные игры. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 26.  |   | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 27.  |   | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 28.  |   | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 29.  |   | Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 30.  |   | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.Влияние на организм и роль физической  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | подготовки. Дыхательные упражнения.  |   |   |   |   |
| 31.  |   | Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 32.  |   | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Значение психологической подготовки. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 33.  |   | Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 34.  |   | "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 35.  |   | Передвижение возле стола в игре по направлениям.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 36.  |   | Удар "подрезка". Выполнение подачи в заданную зону стола Учебная игра. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 37.  |   | Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. ОФП.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 38.  |   | Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 39.  |   | Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 40.  |   | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 41.  |   | Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 42.  |   | Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 43.  |   | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 44.  |   | Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 45.  |   | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 46.  |   | Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 47.  |   | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 48.  |   | Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49.  |   | Подача справа и слева. Учебная игра. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 50.  |   | Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 51.  |   | Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 52.  |   | Замах ракеткой, удар, завершающая фаза. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 53.  |   | Работа плеча, предплечья и кисти. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 54.  |   | Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 55.  |   | Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 56.  |   | Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 57.  |   | Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 58.  |   | Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 59.  |   | Владение ракеткой и передвижения у стола. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 60.  |   | Тактика игры атакующего. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 61.  |   | Влияние настольного тенниса на организм. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 62.  |   | Тактика игры против атакующего. СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 63.  |   | Актуальность популярность настольного тенниса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 64.  |   | Тактика игры атакующего против атакующего. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 65.  |   | Техника игры атакующего против защитника  |   |   |   |   |
| 66.  |   | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 67.  |   | Защита , технические приемы. ОФП  |   |   |   |   |
| 68.  |   | Учебная игра для совершенствования учебных элементов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 69.  |   | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 70.  |   | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 71.  |   | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Тестирование  |
| 72.  |   | Учебная игра. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
|   | **Итого**  |   |   | **216 ч.**  |   |   |

**Календарный учебный график**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Календарные сроки | Тема занятий | Форма занятий | Количествочасов | Место проведения | Форма контроля |
| 1.  |   | Вводное занятие. Правила игры и техника безопасности.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 2.  |   | Гигиена и врачебный контроль. Совершенствование элементов стола и ракетки.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 3.  |   | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 4.  |   | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 5.  |   | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 6.  |   | Совершенствование техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 7.  |   | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 8.  |   | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра с элементами подач. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.  |   | Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 10.  |   | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра с ранее изученными элементами.СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 11.  |   | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 12.  |   | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.Обучение техники «наката» в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 13.  |   | Совершенствование вращения мяча в «накате».  | Групповая  |   | Спортзал  | Зачет  |
| 14.  |   | Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 15.  |   | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 16.  |   | Совершенствование техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 17.  |   | Совершенствование техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 18.  |   | Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 19.  |   | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе. Совершенствование изученных элементов в игре.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 20.  |   | Совершенствование технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 21.  |   | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 22.  |   | Совершенствование элемента «стоп-спин».  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.  |   |   |   |   |
| 23.  |   | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Совершенствование ранее изученных элементов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 24.  |   | Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 25.  |   | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 26.  |   | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 27.  |   | Откидка слева со всей левой половины стола (кол- во ошибок за 3 мин). Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 28.  |   | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Зачет  |
| 29.  |   | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнования  |
| 30.  |   | Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. ОФП  | Групповая  | 3  |   | Наблюдение  |
| 31.  |   | Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 32.  |   | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 33.  |   | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. Значение психологической подготовки.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 34.  |   | "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. Передвижение возле стола в игре по направлениям.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35.  |   | Удар "подрезка". Учебная игра. Выполнение подачи в заданную зону стола.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 36.  |   | Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 37.  |   | Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 38.  |   | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 39.  |   | Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 40.  |   | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 41.  |   | Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 42.  |   | Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 43.  |   | Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 44.  |   | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 45.  |   | Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 46.  |   | Подача справа и слева. Учебная игра.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 47.  |   | Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 48.  |   | Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 49.  |   | Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 50.  |   | Работа плеча, предплечья и кисти. СФП и ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 51.  |   | Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 52.  |   | Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 53.  |   | Подача справа и слева: замах при подаче, работа  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
|   |   | кисти, поворот корпуса, положение ног.  |   |   |   |   |
| 54.  |   | Совершенствование траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 55.  |   | Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 56.  |   | Владение ракеткой и передвижения у стола.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 57.  |   | Совершенствование игры в защите СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 58.  |   | Учебная игра. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 59.  |   | Влияние настольного тенниса на организм. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 60.  |   | Тактика игры против атакующего.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 61.  |   | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 62.  |   | Актуальность, популярность настольного тенниса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 63.  |   | Тактика игры атакующего против атакующего.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Опрос  |
| 64.  |   | Особенности настольного тенниса.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 65.  |   | Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 66.  |   | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Наблюдение  |
| 67.  |   | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 68.  |   | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. СФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 69.  |   | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. ОФП  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 70.  |   | Нормативы по физической подготовке новых теннисистов.  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Тестирование  |
| 71.  |   | Спортивные игры  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
| 72.  |   | Спортивные игры  | Групповая  | 3  | Спортзал  | Соревнование  |
|   | **Итого**  |   |   | **216 ч.**  |   |   |

**2.2. Методическое обеспечение образовательной программы.**

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности занятий и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Основными формами организации учебной работы на всех этапах подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

***Для занятий необходимо***: спортивный зал, столы теннисные (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований), теннисная ракетка, шарики, спортивная форма и спортивная обувь.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

# 2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время соревнований.

# 2.4. Оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований , в учебно-тренировочных группах – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

# Система контроля

Оценка контроля обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки:

***На 1 году обучения:***

* формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
* улучшение всесторонней физической подготовленности;
* развитие специальных физических качеств;
* обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
* обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и соревнованиях; - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
* уровень освоения основ техники в настольном теннисе. ***На 2 и 3 годах обучения:***
* состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
* динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
* уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по настольному теннису;
* результаты участия в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

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

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

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

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

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

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование упражнений  | В о з р а с т  |
| 10-11 лет  | 12-13 лет  |
| девочки  | мальчики  | девочки  | мальчики  |
| 1  | Бег 20 м. с высокого старта.(сек.)  | 4.3-4.5  | 4.0-4.2  | -  | -  |
| 2  | Бег 30 м. с высокого старта (сек.)  | 5.1-5.3  | 4.9-5.2  | 4.8-5.0  | 4.5-4.8  |
| 3  | Бег 500 м.  | без учета времени  | -  | -  |
| 4  | Бег 800 м.  | -  | -  | без учета времени  |
| 5  | Бег 60 м.(сек.)  | 9.9-10.2  | 9.7-9.9  | 9.6-9.8  | 9.4-9.6  |
| 6  | Прыжок в длину с места (см.)  | 165-175  | 175-190  | 180-185  | 195-205  |
| 7  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз). | 30-35  | 35-45  | 35-40  | 40-45  |
| 8  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).  | 65-75  | 80-85  | 75-80  | 85-90  |
| 9  | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).  | -  | -  | 12-15  | 20-25  |
| 10  | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).  | -  | -  | 15  | 20  |
| 11  | Разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)  | -  | -  | 15-20  | 25-30  |

 **Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из

исходного положения – стойки.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | **Наименование упражнений**  | В о з р а с т  |
| 9-10 лет  | 11-12 лет  |
| девочки  | мальчики  | девочки  | мальчики  |
| 1  | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).  | 40-50  | 55-65  | 45-50  | 60-65  |
| 2  | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед- назад) за 30 сек. (количество раз).  | 10-15  | 15-20  | 15-20  | 20-25  |
| 3  | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).  | 70-75  | 75-80  | 80-90  | 95-100  |
| 4  | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).  | 60-65  | 65-70  | 75-80  | 90-95  |
| 5  | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).  | 105-110  | 110-125  | 150-165  | 165-180  |
| 6  | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).  | 110-125  | 110-125  | 150-170  | 155-185  |

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из

исходного положения – стойки.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование упражнений  | В о з р а с т  |
| 13-14 лет  | 15-16 лет  |
| девочки  | мальчики  | девочки  | мальчики  |
| 1  | Бег 30 м. с высокого старта.(сек.)  | 4.5-4.8  | 4.3-4.6  | 4.3-4.5  | 4.1-4.3  |
|  2  | Бег 60 м. с высокого старта (сек.)  | 9.4-9.6  | 8.6-9.1  | 9.1-9.3  | 8.3-8.5  |
| 3  | Бег 1000 м. (мин.сек.)  | 4.40 4.20  | 4.20  | 3.40  |
| 4  | Бег 3000 м. (мин.сек.)  | без учёта времени  | без учета времени  |
| 5  | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке. Подтягивание хватом с верху из виса на перекладине (количество раз)  | 12-15 \_  | - 8-10  | 15-20 \_  | - 12-16  |
| 6  | Прыжок в длину с места (см.)  | 175-180  | 190-205  | 200-210  | 240-250  |
| 7  | Прыжок боком через гимнастическую  | 40-50  | 50-60  | -  | 65-70  |
|   | скамейку за 30 сек. (количество раз).  |   |   |   |   |
| 8  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).  | 95-105  | 110-120  | 105-110  | 110-120  |
| 9  | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).  | 15-20  | 25-30  | 20-25  | 30-35  |
| 10  | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).  | 15-20  | 25-30  | 25  | 30  |
| 11  | Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)  | 25-30  | 30-35  | 25-30  | 35-40  |

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся**

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

**2.5. Условия реализации программы.** *Материально-техническое обеспечение:*

* спортзал – 1 штука
* столы для настольного тенниса – 6 штук
* ракетки игровые – 15 штук
* мячи для настольного тенниса – по 5 мячей на каждого
* мячи футбольные, волейбольные, набивные – по 2 мяча
* скакалки – 15 штук
* гантели 200-500 гр – 10 штук - секундомер – 2 штук.

# 2.6. Список использованной литературы

**Литература для педагогов:**

1. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273ФЗ от 29.12.2012. - Ростов-на-Дону: Легион, 2013. - 208 с.
2. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27).
5. Титюк В.П., Винников В.В., Соловьева Н.И. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОДДЮСШ и МОУ СО) для

учащихся начального физкультурного образования (2-4-е классы) / Физкультурнооздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт). - М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. - с. 3-50. 6. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). -М., 2010.

- 301 с.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-192 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. -48 с.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. A.M. Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989.-76 с.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002.-191 с.
6. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 96 с.
7. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. - 64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).
8. Примерный объем знаний и навыков Школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. - М., 1978. - 64 с.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.
10. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие. - М.: ЦГЛ, 2004. - 96 с.
11. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водянникова и др. - М: Просвещение, 1987. - 207 с.
12. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А, Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. - М: Просвещение, 1986. - 223 с.
13. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. -М: Просвещение, 1979, - 192 с.
14. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 176 с.
15. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Режим доступа: http://www.rg.rU/2013/12/l

1/obr-dok.html

1. Положение о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся, приказ № З-о от

17.01.2012. 23. Устав МБОУ ДОД ДДТ имени академика А.Е. Ферсмана (пятая редакция), протокол № 2 от 18.11.2011. **Литература для родителей и обучающихся:**

1. Настольный теннис. - 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.
2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 04/05.
3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 2006/2007.
4. TTSPORT. Все для настольного тенниса. 2007/08, 2008/09, 2009/10.
5. Results 2008, Results 2009
6. Scholer+micke. The world of table tennis 2003/2004; 2006/07.
7. Catalogue 2007\_2008; 2009\_2010; 2010\_2011. TT-BOOK. Andro.
8. Stiga. - Sweeden, 1996.
9. Butterfly. 2007/2008; 2008/09; 2009/10.
10. Donic. 2007-2008; 2008-2009.
11. Start line.
12. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. - М.: Медицина, 1983. - 80 с.
13. Балайшите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с,
14. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. - М., 23-30 мая 2010.-44 с.
15. 346 игр для гармоничного развития ребенка. - СПб.: Дельта, 2000. - 304 с.
16. Глязер СВ. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. - М., 1975. - 240 с.

17.Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. — М.: Мол. гвардия, 1989.-139 с.

Глоссарий

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это формы и способы жизнедеятельности человека, повышающие резервные возможности организма.

**НАКАТ** справа – важнейший нападающий удар, при выполнении которого шарик как бы обкатывается, гладится ракеткой снизу – вверх – вперед.

**ПОДАЧА** – самый первый самостоятельный удар, с которой начинается игра.

**ПОДРЕЗКА** – технический прием, придающий мячу помимо поступательного движения еще и сильное нижнее вращение.

**СТРАТЕГИЯ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**– умение расчетливо,

умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.

**СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО**– высокий уровень развития общефизических и специфических качеств, овладение сложными техническими приёмами.

**СПОРТИВНАЯ ЭТИКА** – выполнение общепринятых норм поведения при общении с тренерами, соперниками, зрителями, товарищами по спортивной деятельности.

**ТОЛЧОК** – простейший прием, позволяющий перебрасывать шарик через сетку.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – умение использовать накоплённые знания и практический опыт для развития физических качеств, поддержания двигательной активности, оздоровления организма.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – совокупность физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции и так далее), позволяющих успешно заниматься тем или иным видом спорта.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС -** индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками ракетками и мячом не специальном теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

**МЯЧ -** спортивный снаряд (инвентарь), используемый для перебивания (отбивания) ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета.

**ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА -** спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста). Ракетка, как правило, состоит из деревянного основания и различных накладок. Основание ракетки (сплошное, одинаковой толщины), может быть изготовлено из фанеры, содержащей

несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

**НАКЛАДКА -** резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую по- верхность ракетки.

**ТЕННИСНЫЙ СТОЛ -** спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Представляет собой специальный стол, прямоугольной формы (длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Стол может состоять из двух равных половин.

 Различают ИГРОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ стола, РЕБРО стола и БОКОВУЮ

ПОВЕРХНОСТЬ стола. Обычно столы бывают темно - зеленого и синего цветов. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач. На поверхности стола дефекты - не допустимы.

**СЕТКА -** инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непо- средственно сетки - хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**СЧЕТЧИК -** приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА -** место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Условно по глубине различают три игровые зоны: БЛИЖНЮЮ до 1,5 м от стола СРЕДНЮЮ и ДАЛЬНЮЮ - свыше 3-х метров, по ширине - ПРАВАЯ, ЛЕВАЯ, ЦЕНТРАЛЬНАЯ (средняя).

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА -** костюм тренировочный, обувь, носки, полотенце, чехол для ракетки, спортивная сумка, все, что необходимо спортсмену для игры. Требования к цвету, чистоте и удобности определены в правилах соревнований.

**ТРЕНАЖЕРЫ -** специальные приспособления и устройства, способствующие совершенствованию техники в тренировочных условиях – пушки, диски (ролики), стенки

– отражатели, мишени, специальные ракетки и т. п.

**СОРЕВНОВАНИЯ -** различные по характеру деятельности, масштабу и целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень под- готовленности в виде спорта настольный теннис. Соревнования бывают личные, ко- мандные и лично - командные и состоят из встреч одиночных - мужских и женских и парных: мужских, женских и смешанных.

**КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ -** состязания (соревнования) между ко- мандами, когда результат отдельных участников засчитываю только команде. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

**ЛИЧНО - КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ -** состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

**ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ -** состязания, в которых разыгрывается только личное первенство.

**МАТЧ -** спортивная встреча в командном или личном соревновании, серия встреч между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и (как правило) персональный состав.

Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

**ВСТРЕЧА -** игра в личных соревнованиях, может состоять из трех, пяти и более партий.

**ПАРТИЯ (СЕТ) -** часть встречи, за время которой один из соперников должен набрать 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

**ПАРНАЯ ВСТРЕЧА -** игра в личных соревнованиях два против двух, где удары выполняются игроками в каждой паре поочередно.

**ОЧКО -** розыгрыш мяча, результат которого засчитан (засчитанный результат заканчивающегося розыгрыша). Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

**ОШИБКА -** допущенное игроком или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических и тактических приемов, а так же нарушение правил игры.

**РОЗЫГРЫШ ОЧКА -** период времени, когда мяч находится в игре, ведется путем попеременного отбивания мяча через сетку с одной стороны стола на другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко).

**СУДЬЯ -** лицо назначенное контролировать встречу

**СУДЬЯ - АССИСТЕНТ -**

лицо, назначенное содействовать судье в принятии

определенных решений.

**ПЕРЕИГРОВКА -** розыгрыш мяча, результат которого не засчитан.

**ПРИЕМ -** отдельное действие, движение, способ обработки мяча, для осуществления какой - либо цели.

**ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ -** способ обработки мяча с помощью рациональных действий сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач, целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое

В процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер.

**ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ -** определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

**ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ -** отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно но решение как технической, так и тактической задачи.

**ПОДАЧА -** начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

**КОНЦЕВАЯ ЛИНИЯ -** считается продолжающей бесконечно в обоих направлениях (влево и право от стола).

**ХВАТКА -** способ держания ракетки.

**ПОДАЮЩИЙ -** игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше, т. е. выполнить подачу.

**ПРИНИМАЮЩИЙ -** игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.