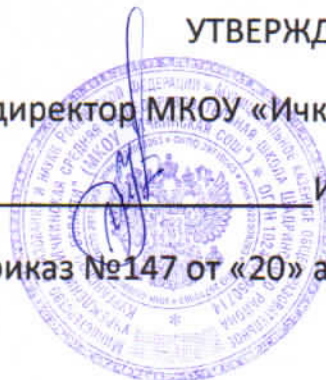


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ШАДРИНСКОГО РАЙОНА КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Программа рассмотрена и одобрена  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от «20»августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МКОУ «Ичкинская сош»  
И.В.Ильиных  
Приказ №147 от «20» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования

Ильиных Игорь Викторович

Секция «Настольный теннис»

**с.Ичкино**

**2020 г.**

## Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
	1.1.Пояснительная записка	2
	1.2.Цель и задачи программы	3
	1.3.Учебный план	4
	1.4.Содержание программы	6
	1.5.Планируемые результаты	10
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
	2.1.Календарный учебный график	12
	2.2. Условия реализации программы	14
	2.3.Формы аттестации	14
	2.4.Оценочные материалы	15
	2.5.Методическое обеспечение	16
	2.6.Список литературы	16
	2.7.Сведения о составителе программы	17
	ПРИЛОЖЕНИЕ А. Контрольные нормативы на разных этапах подготовки теннисистов	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе	20
	ПРИЛОЖЕНИЕ В. Методические рекомендации видов испытаний (тестов) в настольном теннисе	23
	ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису.	25
	ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Дидактическая карточка. Прыжки.	27
	ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Зачетный лист испытаний по видам подготовки	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Блиц вопросы по правилам настольного тенниса	31
	ПРИЛОЖЕНИЕ И. Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису	34

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основе законов «Об образовании», «О физической культуре и спорте», «Конвенции о правах ребёнка»; в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приложением к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04 июля 2014 г. № 41, Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «ЦВР «Социум» от 01.02.2016.

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

**Новизна программы:** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в клубе «ОРИОН» на малой площади тренировочного зала при составе групп не больше 12 человек обучающихся.

**Педагогическая целесообразность:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук.

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

#### **Практическая значимость изучаемого предмета**

Заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

**Адресат программы:** дети 7-17 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 года; подготовка строится поэтапно:

- этап подготовительный (1 год)
- этап стартовый (1 год)
- этап базовый (1 год).

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 8 до 12 человек.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Продолжительность занятий: 1 час (1 академический час – 45 минут) с 15-минутным перерывом.

#### **Форма обучения:** очная

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста, состав групп постоянный.

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### **1.2 Цель программы**

**Цель-** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

#### **1.2.1. Задачи программы:**

В процессе работы решаются следующие задачи:

*Личностные*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;

#### *Метапредметные*

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

#### *Предметные*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремленность и спортивный характер.

**Формы проведения занятий:** вводное занятие, ознакомительное занятие, лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных нормативов.

### **1.3. Учебный план**

#### **1.3.1. Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опрос
	1.1. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	опрос, викторина

	1.2. Правила игры в настольный теннис	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	зачёт
3.	Специальная подготовка	11	1	10	зачёт
4.	Основы техники игры	24	4	20	опрос, зачёт
5.	<b>Основы тактики игры</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	опрос, зачёт
	5.1. Контрольные игры и соревнования	10	2	8	наблюдение, зачет
	5.2. Тестирование	2	-	2	зачет
6.	Учебные игры	6	-	6	наблюдение, результат
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опрос
	1.1 Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	опрос, викторина
	1.2.Правила игры в настольный теннис	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	12	2	10	зачёт
3.	Специальная подготовка	26	2	24	зачёт
4.	Основы техники игры	34	4	30	опрос, зачёт
5.	<b>Основы тактики игры</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	опрос, зачёт
	5.1. Контрольные игры и соревнования	10	2	20	наблюдение, зачет
	5.2. Тестирование	6	2	2	зачет
6.	Учебные игры	6	-	6	наблюдение, результат
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	

### 1.3.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	опрос
	1.1 Исторический обзор развития настольного тенниса в России на современном этапе	4	2	2	опрос, викторина
	1.2 Правила игры в настольный теннис	4	2	2	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	зачёт
3.	Специальная подготовка	36	6	30	зачёт
4.	Техника игры настольный теннис	44	14	30	опрос, зачёт
5.	<b>Тактика игры настольный теннис</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	опрос, зачёт
	5.1. Контрольные игры и соревнования	26	2	22	наблюдение, зачет
	5.2. Тестирование	4	2	4	зачет
6.	Учебные игры	6	-	6	наблюдение, результат
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### 1.4. Содержание программы

#### 1.4.1. Содержание программы первого года обучения

##### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 часа)**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

*Практика:* Комплекс приемов игры в настольный теннис

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка (15 часов)**

*Теория:* Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать

движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

*Практика:* Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола

(3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направлением по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке .

### **Тема 3. Специальная подготовка (11 часов)**

*Теория:* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

*Практика:* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

### **Тема 4. Основы техники игры (24 часа)**

*Теория:* Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

*Практика:* Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

### **Тема 5. Основы тактики игры ( 12 часов)**

*Теория:* Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

*Практика:* Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

### **Тема 6. Учебные игры (6 часов)**



*Практика:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **4.1.2 Содержание программы второго года обучения**

##### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (4 часа)**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

*Практика:* Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка (12 часов)**

*Теория:* Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста

*Практика :* Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса ,упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

##### **Тема 3. Специальная подготовка (26 часов)**

*Теория:* Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

*Практика:* Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

##### **Тема 4. Основы техники игры. ( 34 часа)**

*Теория :*Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

*Практика:* Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического

положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

#### **Тема 5. Основы тактики игры (26 часов)**

*Теория:* Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

*Практика:* Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

#### **Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры (6 часов)**

*Практика:* Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

### **1.4.3 Содержание программы третьего года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (8 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

*Практика:* Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

**Тема 2. Общефизическая подготовка –(20 часов )** (развитие двигательных качеств)

*Теория:* Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры. Обще- развивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка –(36 часов)**

*Теория:* Виды упражнений и их разновидность

*Практика:* Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

#### **Тема 4. Техника игры настольный теннис – (44 часа)**

*Теория:* Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

*Практика:* Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения

#### **Тема 5 . Тактика игры настольный теннис – (30часов)**

*Теория:* Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

*Практика:* Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

#### **Тема 6. Учебные игры (6-часов).**

*Практика:* Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

### **1.5. Планируемые результаты**

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

*Личностные:*

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Метапредметные:*

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе ее выполнения;  
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,  
находить возможности и способы их улучшения;  
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами; хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности .

## РАЗДЕЛ 2 . КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарный учебный график

#### 2.1.1. Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Месяцы												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2				2								
2	Общая физическая подготовка	15	1	2	2	1	1	2	2	2	2				
3	Специальная подготовка	11	1	2	2	1	1	1	1	1	1				
4	Основы техники игры	24	2	2	4	4	4	4	4						
5	Основы тактики игры	12	2	2	2	2	1	1	1	1					
6	Учебные игры	6	1	1		1	1			1	1				
	Количество учебных недель	<b>36</b>	4	5	4	4	3	4	4	4	4	К	К	К	
	<b>Количество учебных часов</b>	<b>72</b>										-	-	-	

Продолжительность каникул (К): июнь-август, 92 дня

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2018 - 31.05.2019

#### 2.1.2. Календарный учебный график второго года обучения

№	Название раздела,	Коли-	Месяцы
---	-------------------	-------	--------

п/п	темы	чество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2				2							
2	Общая физическая подготовка	12	1	1	1	2	2	1	1	2	1			
3	Специальная подготовка	26	2	4	2	4	2	4	2	4	2			
4	Основы техники игры	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2			
5	Основы тактики игры	26	2	4	2	4	2	4	2	4	2			
6	Учебные игры	6	1	1		1	1			1	1			
	Количество учебных недель	<b>36</b>	4	5	4	4	3	4	4	4	4	К	К	К
	<b>Количество учебных часов</b>	<b>108</b>										-	-	-

Продолжительность каникул (К): июнь-август, 92 дня

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2019 - 31.05.2020

### 2.1.3. Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-чество часов	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	8	2		2		2				2			
2	Общая физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	3	2	2	2			
3	Специальная подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
4	Техника игры в настольный теннис	44	4	6	6	6	6	4	4	4	4			
5	Тактика игры в настольный теннис	30	4	4	4	3	3	3	3	3	3			
6	Учебные игры	6	1	1		1	1			1	1			
	Количество учебных недель	<b>36</b>	4	5	4	4	3	4	4	4	4	К	К	К

	<b>Количество учебных часов</b>	<b>144</b>											-	-	-
--	---------------------------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

Продолжительность каникул (К): июнь-август, 92 дня

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2018 - 31.05.2019

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы (Закон №273-ФЗ, гл.1, ст.2, п.9), он определяет:

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72,108. Продолжительность каникул: 3 месяца

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: с 1 сентября по 31 мая.

Календарный учебный график составляется ежегодно на конкретный учебный год на каждую группу обучения и представлен в рабочей программе

## 2.2.. Условия реализации программы

### Материально- техническое обеспечение-

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1

### Материально-техническое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Спортивное помещение	2
2	Стол для настольного тенниса	2
5	Тренажер (резиновый бинт)	1
6	Тренажер «колесо»	1
7	Тренажер «стенка»	2
8	Сетка для настольного тенниса	2
9	Скакалка обычная	3
11	Утяжеленная ракетка	1
12	Корзины для мячей	2
13	Мячи для настольного тенниса	60
14	Координационная лестница	1

Таблица 2.2

### Средства обучения и дидактические материалы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1

2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
5	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

**Кадровое обеспечение-** программу реализует педагог дополнительного образования.

### **2.3. Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Соревнования: сентябрь-турнир «Золотая осень», октябрь- командные соревнования спартакиады «СОЦИУМ», декабрь- предновогодний турнир.

январь- турнир «Рождество», февраль- турнир «День защитника отечества», март- «Очарование спорта», апрель- личные соревнования спортакиада «СОЦИУМ», май- турнир «День победы», «Семейная ракетка»

#### **Способы проверки результатов освоения программы:**

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

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

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

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

#### **Критерии оценки результативности освоения программы:**

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

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

**2.4.Оценочные материалы :** Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А

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



При успешном освоении программы – первого этапа обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами;(подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч, ) . Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

При успешном освоении программы – второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре. совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских соревнованиях. развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

При успешном освоении программы – третьего этапа обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; . Участвуют в соревнованиях клуба, и городских соревнованиях.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

### **Основные методы обучения:**

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

### **Основные методы воспитания:**

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **Методические пособия**

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе.(ПриложениеБ) Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе. (Приложение В). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение Г).

## **2.6. Список литературы**

### ***а) Законы, подзаконные и нормативные акты***

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
6. Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

### ***б) Литература использованная педагогом при составлении программы***

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
2. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги., Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

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

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

2) *Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы*

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

**2.7.Сведения о разработчике программы:**

Фамилия, имя, отчество (полностью): Пасконнов Сергей Михайлович  
 Место работы, должность: МБУ ДО «ЦВР «Социум», клуб «Орион»  
 Квалификационная категория (ученая степень): ПДО  
 Образование, с указанием полного названия образовательного учреждения, года окончания, специальности: высшее, ГОУВПО «Челябинский государственный педагогический университет»  
 Педагогический и специальный стаж: 3 года  
 Контактный телефон: 8-982-672-48-22

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**ТЕННИСИСТОВ**

N	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки				мальчики			
			1 год	2 год	3 год	4-5 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-4,7	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6	4,3-4,4
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	190-200	210-220	220-230	230-240
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	44-45	27	36	41	50-55
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	28-30	25-27	28-30	31-33	34-36
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через	30 секунд 1 минута	30-34 -	35-39 -	40-44 -	45-48 -	- 85-93	- 94-	- 103-111	- 112-120

гимнастическую скамейку (раз)							102		
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	-----	--	--

### По технической подготовке

N	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60	70-80
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33	35-45
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8попаданий	9 попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8попаданий	9 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз

11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз	10-12 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз	10-12 раз

Примечание.

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

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

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

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

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

**Самоконтроль**

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

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

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

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

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

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

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличивается до 200 в 1 мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

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

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

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

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;

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

### **Соревнования и спортивные игры**

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

### **Полезные советы**

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



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

#### 1. Бег на 30м

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

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

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

#### **Ошибки:**

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

#### 4. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

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

#### 5. Прыжки боком через скамейку

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

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно

скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

#### **6. Челночный бег 3x10 м**

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

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

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

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

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

3-4 балла – ниже среднего;

от 5-7 баллов – средний уровень;

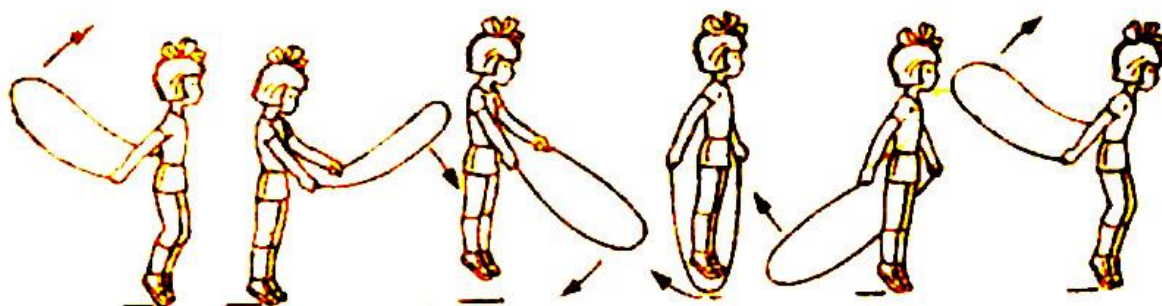
от 8 - 9 баллов – выше среднего;

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

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

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.
6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.
7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.
8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.
9. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

Дидактическая карточка

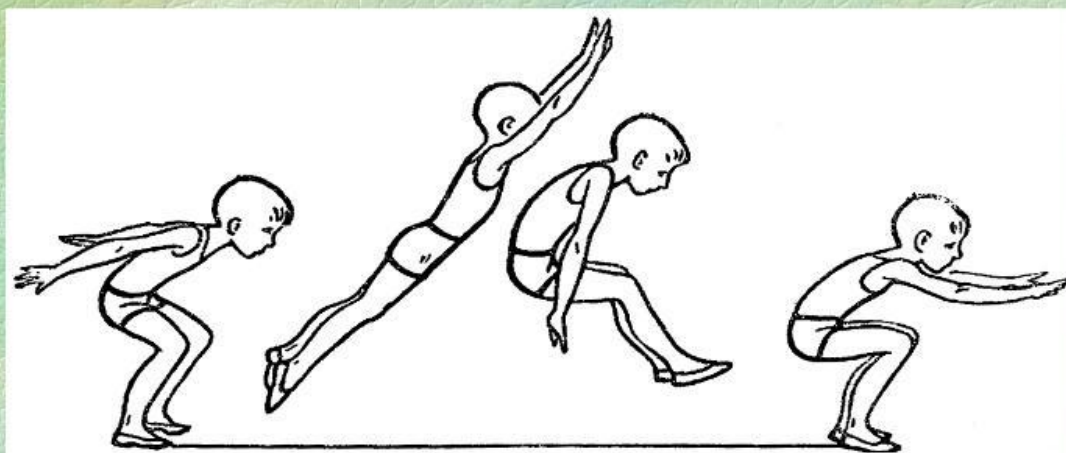


**Исходное положение для прыжков: 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.**



## Прыжок в длину с места.

Исходное положение перед прыжком — “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

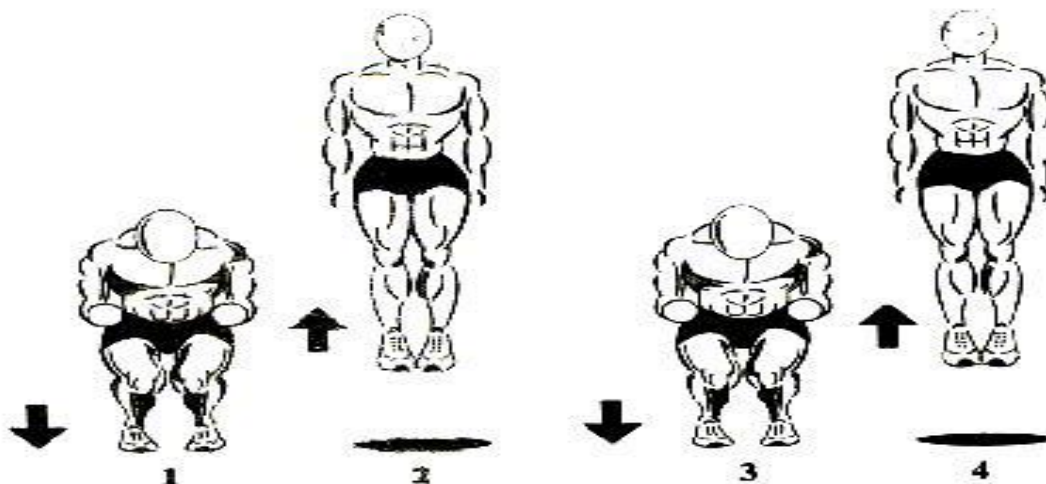


## Прыжок через скамейку боком на двух ногах

1. Исходное положение.      2. Прыжок.      3. Приземление.



**Прыжок вверх с места** Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.



## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Прыжок вверх с места

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е**

**Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

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

**ПДО** \_\_\_\_\_ **(Ф,И,О,)**

**Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке**



Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочерёдно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением мяча
Результат								
Дата								

Вид испытания	Подача справа и слева с обманным движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО

(Ф,И,О.)

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

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

**1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?**

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

**2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?**

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

**3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?**

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

**4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?**

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

**5.Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?**

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

**6.Имеет ли право подающий на переподачу?**

Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

**7.Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?**

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

**8.Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается.

**9.Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

**10.Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?**

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

**11.Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?**

Нет, не считается.

**12.Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?**

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

**13.Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?**

Нет нельзя.

**14.Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?**

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

**15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?**

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

**16. Куда можно подавать подачи?**

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

**17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?**

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

**18. Как выбрать, кто первый подает подачу?**

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

**19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?**

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

**20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?**

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

**21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?**

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

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

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ И

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

	Методические указания
<p>Упражнения в ловле мяча</p> <p>1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх.</p> <p>2. То же упражнение, усложненное тем что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п.</p> <p>3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левом рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой</p>	<p>Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч.</p>

<p>рукой.</p> <p>4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи).</p> <p>5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч.</p> <p>6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно.</p> <p>7. Жонглирование двумя мячами.</p> <p>8. Жонглирование тремя мячами.</p> <p>9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.</p>	<p>Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч.</p> <p>Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.</p>
<p>Упражнения с ракеткой</p> <p>1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки.</p> <p>2. То же упражнение выполняется занимающимися не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.</p> <p>3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).</p>	<p>Упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки.</p> <p>Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.</p>
<p>Изучение игровых движений по элементам</p> <p>1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа.</p> <p>2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой</p>	<p>Инструктор должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.).</p>

<p>ногой назад и принимают положение для удара справа.</p> <p>3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева.</p> <p>4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева.</p> <p>5. Продолжение упражнения 1 — перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</p> <p>6. Продолжение упражнения 2 — перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.</p> <p>7. Продолжение упражнения 3 — перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</p> <p>8. Продолжение упражнения 4 — перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева.</p> <p>9. Броски направо.</p> <p>10. Броски налево.</p> <p>11. Броски вперед.</p> <p>12. Броски назад.</p> <p>13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 3—4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева).</p> <p>14. Движения удара толчком слева;</p> <p>15. Движения крученого удара справа.</p> <p>16. Движения резаного удара справа.</p>	<p>Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела).</p> <p>В упражнениях 5, 6, 7 и 8 занимающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения.</p> <p>Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу.</p> <p>Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу.</p> <p>В дальнейшем упражнения осложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги).</p> <p>Во всех упражнениях на овладение техникой движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.</p>
--	--

<p>17. Движения крученого удара слева.</p> <p>18. Движения резаного удара слева.</p>	
<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой</p> <p>1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки.</p> <p>2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки.</p> <p>3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева).</p> <p>4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом.</p> <p>5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом.</p> <p>6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зале натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3—4 м друг от друга и на расстоянии 1,5—2 м от сетки. Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре.</p> <p>7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева.</p> <p>8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа.</p> <p>9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени — круги диаметром 0,5—0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень.</p> <p>10. То же упражнение, выполняемое с</p>	<p>Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах.</p> <p>Удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола.</p> <p>Удар производится уровне живота.</p> <p>Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Инструктор должен следить за правильностью техники броска.</p>

<p>расстояния 4 м крученым ударом слева.</p> <p>11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева.</p> <p>12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа.</p> <p>13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5—6 м. Один из партнеров направляет мяч с лёта кручеными удар ми, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями.</p> <p>14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1— 1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.</p> <p>15. Занимающиеся (5—6 человек и больше) образуют круг диаметром 5—6 м. Инструктор или один из более опытных игр ков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом.</p> <p>16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно.</p> <p>17. Игра о стенку.</p> <p>Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на придвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской, установленной вплотную к сетке.</p>	
--	--

**Примерный конспект урока с начинающими по изучению удара слева толчком**

Содержание урока	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть урока — 5 мин.		
Построение группы,	100—120 м	Движения рук свободные; стопа мягко



ознакомление с содержанием урока Медленный бег, чередующийся с ходьбой		ставится на землю (пол).
Подготовительная часть урока — 7 мин.		
Упражнения для рук, туловища, ног, для развития внимания, кружение рук сбоку туловища Отведение рук в стороны, назад Повороты туловища в стороны с вытянутыми в стороны руками Круговое вращение туловища Парные упражнения в ловле мяча, отскочившего от пола Упражнение для развития кистей (круговые вращения кисти) Подскоки на месте Бег в медленном темпе	10—12 раз 8—10 раз 10—12 раз 12 раз 25 раз 25 раз 50 раз 60—70 м	Занимающиеся стоят в разомкнутом строю. Показ каждого упражнения выполняется руководителем.  Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м.
Основная часть урока — 120 мин.		
Обучение держанию ракетки  Обучение удару слева толчком: а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мяча  б) удар слева толчком по мячу, отскочившему от стены на пол  в) удар слева толчком по мячу, посланному партнером  г) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у стола	10 мин.  20-25 раз  40—45 раз  30—40 раз  10 мин.  15—20 мин. для каждой пары	Занимающиеся образуют полукруг, руководитель показывает правильный способ держания ракетки, затем проверяет, насколько правильно держит ракетку каждый из новичков, и поправляет их.  Руководитель объясняет и показывает удар в игре с партнером у стола, а потом показывает движения этого же удара без мяча. Затем занимающиеся в разомкнутом строю выполняют движение удара. Руководитель занятий делает замечания об их ошибках.  Руководитель показывает выполнение упражнения, затем занимающиеся, стоя перед стеной, бросают левой рукой перед собой мяч о пол и выполняют удары мячом в стену и т. д.  Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и обмениваются ударами с лёта.

д) удар толчком слева в игре у стола		<p>Инструктор-общественник (тренер) демонстрирует исходное положение игрока у стола. Занимающиеся затем поочередно занимают это положение. Далее происходит знакомство с основной игровой зоной.</p> <p>Игроки по очереди попарно ведут игру у стола, причем каждый старается направить мяч противнику под удар слева. Время от времени место у стола занимает инструктор-общественник (тренер), удобно, точно направляя мяч под удар слева своему ученику.</p>
Заключительная часть урока — 10 мин.		
Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию		

На последующих уроках обучающиеся, повторяя и закрепляя уже известные им удары, изучают другие технические приемы. Примерная последовательность изучения технических приемов приведена в таблице .

Необходимо после элементарного знакомства со всеми основными ударами совершенствовать их на каждом занятии, в игре по схемам и в свободной переброске мяча, а впоследствии — и в игре со счетом.