

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована
к утверждению**
Протокол педагогического совета
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №133 от
«28» февраля 2023 года

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

Срок обучения: 3 года
Возраст обучающихся : 10-16 лет

Составитель: педагог дополнительного
образования Мухаданов А.В.

Сосново
2023

Информация о внесении изменения в программу.

1. Программа утверждена 06.04.2009
2. Программа утверждена приказом №59 от 28.08.2012
3. Внесены изменения в структуру программы приказом №118 от 17.10.2014
4. Внесены изменения приказом №124 от 31 августа 2015 г. в связи с реорганизацией учреждения
5. Внесены изменения в титульный лист, в связи с переименованием учреждения «Сосновский центр образования» приказом №173 от 31.08.2016 год.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Внесены изменения добавлен Воспитательный блок

1 раздел

Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно - спортивной направленности разработана на основе нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами

муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО»).

Данная программа является результатом обобщения опыта работы в рамках возможностей, представляемых системой дополнительного образования детей не в спортивных школах, а на базе Дома детского творчества и реализации программы дополнительного образования от 2.09.2008 года «Настольный теннис». Программа объединения модифицированная и скорректирована к современным условиям и требованиям к программам дополнительного образования.

Актуальность создания программы.

Настольный теннис - очень популярная игра. Он стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Настольный теннис предъявляет возросшие требования к технико-тактической, физической, психологической подготовке. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие. Регулярные занятия этим видом спорта дают огромный тренировочный эффект. Великолепно развиваются такие качества как быстрота, гибкость, ловкость, координация, реакция. Концентрация, оперативное мышление, выносливость, сила. «Для тех, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым нужна не только сила, но и слаженное взаимодействие всех жизненно - важных систем всего организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. А основа выносливости – хорошо отлаженный механизм кислородного обеспечения» (академик Амосов Н.М.) Есть мнение, что сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических сдвигов в организме, но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем, Очень важны при занятиях спортом положительные эмоции. Всем этим условиям отвечает настольный теннис. В 21 веке возрастает влияние современных технологий: телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д. Это сочетание больших эмоциональных нагрузок и низких физических – наиболее опасно для нашего организма. В этом плане настольный теннис – универсально средство: снимает усталость, напряжение, укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем организма. Настольный теннис - это развлечение в высшей степени полезной для здоровья, но удовольствие от игры будет большим, если человек может выполнять красивые удары, движения.

Данная программа позволяет обучающимся сделать выбор – заниматься настольным теннисом для своего здоровья и удовольствия или совершенствовать свое спортивное мастерство.

Отличительные особенности программы.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной, физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения. Учебный материал в программе излагается циклически, что позволяет соблюсти принцип преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно – тренировочного процесса. Программный материал предполагает тесную связь со школьными программами: анатомия и гигиена человека, ОБЖ, физическая культура.

Учебно - тренировочный курс дополняет воспитательно – познавательный блок, где проводится индивидуальная работа с обучающимися, участие в мероприятиях учреждения, соревнованиях, экскурсии, поездки

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Задачи первого этапа – привлечение большего числа для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Выявляются дети с хорошей координацией движений, показателями ловкости, быстроты, реакции, внимания, подвижности в суставах. Обращается внимание на психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность). При отбое на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. На спортивно – оздоровительном этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

Длительность этого этапа 5-6 месяцев.

Задачи второго этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения. В ходе учебно – тренировочного процесса ведется наблюдение за развитием у детей таких качеств как, смелость, активность, игровое мышление, решительность, мобилизация усилий, эмоциональная устойчивость.

Адресат программы

Программа доступна для детей среднего и старшего возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительной группе и может длиться от одного года до нескольких лет, в зависимости от способностей обучающихся.
- Этап предварительной подготовки до 3 лет проводится в группах начальной подготовки.
- Этап начальной специализации длится до 2 лет и проводится в учебно – тренировочных группах.

Главным отличием является возраст обучающихся и их подготовленность, зачисленных в ту или иную группу. При зачислении детей проходят тестирование по ОФП и физического развития. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Год обучения	Возраст	Число в группах	Макс. количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке.
1 год	10-11	15	4	Количественное увеличение показателей ОФП
2 год	12-13	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП участие в соревнованиях школьного уровня
3 год	14-16	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП\участие в соревнованиях муниципального уровня. Выполнение спортивных разрядов

Программа предназначена для обучающихся с 10-лет до 16 лет Основным критерием приема обучающихся в группу настольного тенниса является отсутствие отклонений в состоянии здоровья. Далее отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает свои задачи.

Группы формируются из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной физической подготовке. Не сдавшие контрольные нормативы продолжают занятия в группах начальной подготовки. Минимальный возраст для зачисления 7 лет Прием на основную программу осуществляется после обязательного прохождения ознакомительной программы «**Настольный теннис. Знакомство**» в размере 72 часов.

Объем и срок освоения программы.

1 год обучения – ознакомительный этап -72 ч, основной - 144 часа

2 год обучения 216 часов

3 год обучения 216 часов.

Итого 648 часов

Формы обучения:

Форма обучения – очная, возможно применение дистанционной формы обучения. При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Язык преподавания: русский (родной).

Форма занятий: аудиторная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены занятия групповые, индивидуальные, спарринги.

Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные. Наряду с традиционными формами проведения занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования используются нестандартные формы проведения занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки, просмотр записей матчей по настольному теннису международных турниров с дальнейшим обсуждением, спортивные праздники.

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения: тренировочные занятия по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, тактической подготовке, инструкторско – судейской практике, информационные технологии, показ техники педагогом, беседа, разъяснение, самостоятельная работа обучающихся.

Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа, Продолжительность занятия 2 часа по 45 минут с 10 минутным перерывом.

1.2. Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы, популяризация настольного тенниса среди подростков, как игрового вида спорта для формирования здорового образа жизни, организации активно – полезного досуга
Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

Образовательные

- обучить технике и тактике игры настольный теннис,
- необходимых теоретических знаний;

Развивающие

- содействовать развитию разносторонней физической подготовки
- повысить уровень специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Воспитательные

- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.
- воспитать личную ответственность за результат деятельности,
- формировать отношения игрового партнерства, взаимодействия между обучающимися.
- воспитать культуру спортивной этики

1.3. Содержание

1.3.1. Учебный план.

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------

		1 год	2 год	3 год
1	Введение	1	-	-
2	Раздел « Теоретическая подготовка»	5	7	7
1.1	Физическая культура в России.	-	1	
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса.	1	1	1
	Гигиенические требования, безопасность жизнедеятельности	1	2	1
1.3.	Качества спортсмена.	-	-	2
1.4.	Профилактика травматизма и заболеваний.	1	1	
1.5.	Планирование и контроль	-	-	1
1.6.	Основы техники игры и техническая подготовка.	-	1	2
1.7.	Физические качества и физическая подготовка.	-	1	
1.8.	Правила, спортивные соревнования, инвентарь	2	-	
1.9.	Установка на игру и разбор результатов игры.	-	-	
3	Раздел « Практическая подготовка»			
3.1	Общая физическая подготовка	38	61	50
3.2	Специальная физическая подготовка	30	36	30
3.3	Техническая подготовка	32	51	60
3.4	Тактическая подготовка	12	17	17
3.5	Игровая подготовка	12	17	32
3.6	Контрольные нормативы	6	4	4
3.7	Соревнования	4	12	12
3.8	Культурно – массовые мероприятия	4	11	4
	Итого	144	216	216

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цель: приобщить детей и подростков к активным и систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи.

Образовательные

- научить владеть базовой техникой (основами) настольного тенниса,
- формировать навыки здорового образа жизни,
- формировать понятия о состоянии своих физических способностей,
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях.

Развивающие.

- развивать физические качества быстрота, гибкость, координация движений,

Воспитательные

- воспитать личную ответственность за результат деятельности,
- формировать отношения игрового партнерства, взаимодействия между обучающимися.

Ожидаемый результат.

После первого этапа обучения обучающиеся знают:

- терминологию, правила игры в настольный теннис,
- комплексы развивающих упражнений,
- 5-7 подвижных игр,
- основы здорового образа жизни,

Умеют:

- владеть базовой техникой,
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель,
- самостоятельно проводить разминку
- контролировать свое эмоциональное состояние.
- принимать участие в 2-3 соревнованиях внутри группы.

В конце года должен быть сформирован дружный, стабильный коллектив обучающихся. Идет улучшение показателей физического развития.

Учебно тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Введение	1		1	
2	Раздел « Теоретическая подготовка»	4	1	5	Вопрос -ответ
2.1	Безопасность жизнедеятельности	1		1	
2.2	Профилактика заболеваний. Режим дня, гигиена., самоконтроль	1		1	
2.3	История развития настольного тенниса	1		1	
2.4	Правила соревнований, инвентарь	1	1	2	зачет
3	Раздел « Практическая подготовка»	8	130	138	Сдача нормативов
3.1	Общая физическая подготовка	2	36	38	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	1	29	30	Тестирование по технической подготовке
3.3	Техническая подготовка	2	30	32	соревнования
3.4	Тактическая подготовка	2	10	12	тестирование
3.5	Игровая подготовка		12	12	Анализ выступления. Товарищеские турниры
3.6	Контрольные нормативы	2	4	6	Итоговое занятие по сдаче нормативов
3.7	Соревнования		4	4	Анализ результатов
3.8	Культурно – массовые мероприятия		4	4	
	Итого	14	130	144	

СОДЕРЖАНИЕ.

Тема 1. . « Вводное занятие»

Теория: Значение физического воспитания. Единство эмоционального, духовного и нравственного состояния в спорте. Общие сведения по программе.

Практика. Диагностика « Мотивы посещения», ЗУН на начало года, анкетирование, игровые задания « Давайте познакомимся», просмотр игры в настольный теннис.

Раздел. « Теоретическая подготовка»

Тема 2.1. «Безопасность жизнедеятельности»

Теория: Правила игры, предупреждение травматизма и повреждений. Значение физических упражнений и их влияние на организм, подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Тема 2.2 «Профилактика заболеваний. Режим дня, гигиена, самоконтроль.

Теория: Меры профилактики простудных заболеваний. Меры предосторожности и предупреждения травматизма. Помощь при травмах. Средства закаливания. Режим дня, его значение. Гигиена труда, отдыха, занятий, личная гигиена. Гигиена одежды, обуви. Физическая адаптация к мышечной боли. Самоконтроль, самооценка самочувствия.

Тема 2.3. История развития настольного тенниса

Теория: Зарождение настольного тенниса. Эволюция настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе.

Тема 2.4. Правила соревнований, инвентарь.

Теория: Знакомство с правилами игры.

Раздел « Практическая подготовка»

Тема 3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение ОФП, самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды силовых упражнений. Функции мышц. Физические качества быстрота, гибкость, ловкость. Показатели физических качеств.

Практика: знакомство и выполнение комплексов ОРУ, подвижные игры с предметами, мячами, эстафеты, конкурсы. Спортивные игры : футбол, баскетбол, регби, хоккей, ручной мяч, лыжная подготовка, акробатика, упражнения на гибкость, координацию, легкая атлетика: бег, прыжки, метание.

Тема 3.2.. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специализированная разминка.

Практика: разнообразные упражнения с ракеткой, мячом на развитие координации, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Тема 3.3 Техническая подготовка.

Теория: Сведения о технике игры, значение для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Практика: овладение базовой техникой. Хватка ракетки, жонглирование мячом, работа ног, техника ударов по мячу на столе при подаче и приеме мяча. Приложение №2.

Тема 3.4. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видеозаписей о технике и тактике игры.

Практика: Игра на столе с тренером по направлениям. На большее количество попаданий в серии. Игра одним, двумя ударами из одной точки в различных направлениях. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом, Игра срезкой и подрезкой различные варианты. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Групповые игры « круговые», один против всех.

Тема 3.5. Игровая подготовка практика: Игра на столе с педагогом , партнером с выполнением различных заданий. Игры на счет разученными ударами. Групповые игры, тренировочные игры.

Тема 3.6. Контрольные нормативы.

Практика : сдача контрольных нормативов по практической и тактической подготовке. ОФП. Сдача теоретических зачетов.

Тема 3.7. Соревнования.

Участие в соревнованиях внутри спортивного объединения по ОФП, СФП, спортивным играм.

Принять участие в соревнованиях внутри группы.

Тема 3.8. Культурно – массовые мероприятия.

Участие в мероприятиях Сосновского ДДТ, Сосновского сельского поселения: День внешкольника, новогодние праздники, День поселка, коллективно – творческие дела,. Посещение спортивных мероприятий в СПб (Евротур)

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цель: формирование устойчивого интереса у обучающихся к систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи.

Образовательные.

- научить базовой технике выполнения ударов комбинаций и передвижений,
- сделать расстановку по двум основным стилям игры: атакующему и защитному.

Развивающие.

- развивать скоростные реакции и реакции на точность при внутренних и внешних раздражителях,
- повышать интерес к занятиям, создавая «ситуацию успеха» для каждого обучающегося.

Воспитательные

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях,
- воспитывать через игровые эпизоды отношения игрового партнерства, стиля взаимодействия, противодействия.

Ожидаемые результаты.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся знают:

- терминологию настольного тенниса,
- материал по теории настольного тенниса,
- основы физиологии и рационального питания,

- технику выполнения ОФП, СФП.

Умеют:

- владеть хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях,
- жонглировать мячом в различных стойках,
- владеть базовой техникой с работой ног,
- владеть техникой ударов по мячу на столе,
- владеть базовой тактикой.

Показатели достижения цели

- высокая сохранность контингента,
- создание коллектива единомышленников, друзей.
- увеличение показателей по развитию физических качеств,
- результаты участия в соревнованиях.

Учебно тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Раздел « Теоретическая подготовка»	7		7	
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1		1	
1.2.	Состояние и развитие настольного тенниса.	1		1	
1.3.	Гигиенические требования	2		2	
1.4.	Профилактика травматизма и заболеваний.	1		1	
1.5.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1		1	
1.6.	Физические способности и физическая подготовка.	1		1	зачет
2	Раздел « Практическая подготовка»	20	189	209	
2.1	Общая физическая подготовка	2	59	61	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	34	36	тестирование
2.3	Техническая подготовка	10	41	51	Тестирование по технической подготовке
2.4	Тактическая подготовка	3	14	17	соревнования
2.5	Игровая подготовка	1	16	17	тестирование
2.6	Контрольно-переводные нормативы	1	3	4	Итоговое занятие по сдаче нормативов
2.7	Соревнования	1	11	12	Анализ результатов
2.8	Культурно – массовые мероприятия		11	11	Итоги участия
	Итого	27	189	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Тема 1.1. « Физическая культура и спорт»

Понятие физкультура. Физкультура как составная часть общей культуры. Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и подготовка их к труду и защите Родины. Роль физкультуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды, звания. Порядок их присвоения. Юношеские разряды по настольному теннису.

Тема 1.2. « Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в нашей стране. Достижения теннисистов России на международной арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом их состояние.

Тема 1.3. Гигиенические требования

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание его значение для жизнедеятельности. Жизненная емкость легких, потребление кислорода. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов. Режим питания. Профилактика пищевых отравлений. Гигиена кожи. Требования к одежде, обуви. Вредные привычки. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия. Активный отдых.

Тема 1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях и их предупреждение. Травматизм при занятиях настольным теннисом, оказание первой медицинской, доврачебной помощи. Восстановительные мероприятия. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.5. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов. Анализ выполнения технических приемов. Взаимосвязь с тактической и физической подготовкой. Разнообразие технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча. Показатели надежности и точности технических приемов. Просмотр учебных фильмов о настольном теннисе.

Тема 1.6. Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые и скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятием спортом. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости. Виды проявления ловкости, Виды и показатели выносливости.

Раздел 2.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о процессе многолетней спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки

Практика: Диагностика на начало года.

ОРУ с предметами и без предметов. Подвижные игры. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, баскетбол. Лыжная подготовка. Легкая атлетика (бег, прыжки, метание).

Тема 2.2. « Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика: Упражнения с теннисной ракеткой, мячом. Упражнения на тренажерах, с различными предметами на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости. Спортивные и подвижные игры.

Тема 2.3. « Техническая подготовка»

Теория: Способы держания ракетки (хватка). Жонглирование мячом. Техника работы ног. Техника ударов по мячу. Техника игры ведущих спортсменов. Приложение №3.

Практика: Овладение базовой техникой игры в настольный теннис

Тема 2.4. « Тактическая подготовка»

Теория: Силь игры. Виды подач. Удары.

Практика (приложение техника и тактика).

Тема 2.5. « Игровая подготовка».

Теория: Тактическое построение игры, с использованием ранее разученных технических действий.

Практика: Тренировочные игры с тренером.

Тема 2.6. Контрольно – переводные нормативы

Сдача контрольных нормативов в соответствии с годом обучения

Тема 2.7. « Соревнования»

Теория: выбор техники и тактики на игру с конкретным соперником.

Практика: участие в 2-3 соревнованиях по настольному теннису внутри объединения и в муниципальных соревнованиях посвященных Дню разгрома фашистских войск под Москвой, Дню Защитника Отечества, Дню Победы.

Тема 2.8. Культурно – массовые мероприятия.

Участие в культурно – массовых мероприятиях, проводимых в учреждении, поселении.
Посещение соревнований поездка на соревнования «Евротур».

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Задачи

Образовательные.

- совершенствовать приемы техники игры (школа техники) в тактических действиях,
- совершенствовать тактические действия в индивидуальных и парных играх,
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности

Развивающие

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- развить физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, используя оптимальный период для развития этих качеств

Воспитательные.

- воспитать культуру спортивной этики,
- воспитать сознательность, дисциплинированность, стремление к победе.

Ожидаемые результаты.

- повысится общая физическая подготовленность (гибкость, ловкость, скоростно–силовые способности),
- повысится уровень специальной физической подготовленности,
- обучающиеся овладеют основными техническими приемами, индивидуальными и парными тактическими действиями,
- сформируется индивидуальный стиль игры
- обучающиеся накопят соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

Учебно - тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	7		7	Вопрос -ответ
1.1	Развитие настольного тенниса в России и мире	1		1	
1.2	Качества спортсмена	2		2	
1.3	Планирование и контроль	1		1	
1.4	Техническая и тактическая подготовка	2		2	
1.5	Медицинское обеспечение тренировочного процесса	1		1	
2	Раздел «Практическая подготовка»				
2.1	Общая физическая подготовка	2	48	50	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	28	30	тестирование
2.3	Техническая подготовка	10	50	60	Тестирование по технической подготовке
2.4	Тактическая подготовка	3	14	17	соревнования
2.5	Игровая подготовка		32	32	тестирование
2.6	Контрольно-переводные нормативы	1	3	4	Итоговое занятие по сдаче нормативов
2.7	Соревнования		12	12	Анализ результатов
2.8	Культурно-массовые мероприятия		4	4	
	Итого	25	191	216	

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Физкультура как составная часть общей культуры. Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и подготовка их к труду и защите Родины. Роль физкультуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды, звания. Порядок их присвоения.

Тема 1.2. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в нашей стране. Тенденции развития настольного тенниса спортивных сооружений для занятий настольным теннисом их состояние. Анализ выступления сильнейших теннисистов России на международном уровне.

Тема 1.3. Качества спортсмена. Мотивация спортивной деятельности. Спортивная этика. Психологическая подготовленность. Ответственность спортсмена перед коллективом. Инициативность, самостоятельность, творчество. Саморегуляция.

Тема 1.4. Профилактика травматизма и заболеваемости.

Закаливание и его виды. Инфекционные заболевания и их предупреждение. Травматизм при занятиях и оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия.

Тема :1.5. Планирование и контроль спортивной подготовленности

Планирование и его виды. Составление индивидуальных планов. Нормативы по видам подготовки. Результаты спецподготовки. Самоконтроль. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры Степ – тест. Пульсовая кривая.

Тема 1.6. Основы техники и тактики игры и техническая подготовленность.

Техника ее значение. Классификация приемов техники игры. анализ выполнения техники изученных приемов и игры. Классификация приемов. Анализ выполнения технических приемов. Взаимосвязь с тактической и физической подготовкой. Разнообразие технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча. Просмотр учебных фильмов о настольном теннисе.

Тема 1.7. Физические качества и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые и скоростно- силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятием спортом. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости. Виды проявления ловкости, Виды и показатели выносливости.

Тема 1.8. Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований, их планирование, организация и проведение. Их значение для популяризации данного вида спорта. Средство роста спортивного мастерства. Положение о соревнованиях, правила судейства.

Тема 1.9. Установка на игру и разбор ее результатов

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий, разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения необходимые для составления тактического плана: место проведения, освещение, марка стола, мячей, время проведения, условия соревнований, система проведения, предполагаемые противники их сильные и слабые стороны. Возможные изменения в тактике игры. Отношение к установкам тренера и умение их реализовывать.

Раздел 2.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Гимнастика, акробатика, бег, прыжки, ОРУ с предметами и без , Подвижные игры. спортивные игры.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Гимнастика, акробатика, бег, упражнения со скакалкой, отжимания, специальные игровые упражнения с ракеткой и мячом.

Тема 2.3. Техническая подготовка.

Правильная хватка, исходные положения для выполнения различных ударов справа и слева, одиночные элементы.

Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подач, передвижение.

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Тактическое мышление, вариативность направления и вращения мяча.

- соревновательная подготовка: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
- стремительная подача справа с верхним вращением. Удар подставкой слева из левого угла
- стремительная подача справа – один атакующий удар справа.
- накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона)
- игра на всей площади стола по обычным правилам.

Тема 2.5 . Игровая подготовка.

Подготовка к участию в соревнованиях различного уровня (поселковым, районным, областным), закрепление техники и тактики комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Тема 2.6. Контрольно – переводные нормативы.

Сдача нормативов по окончании года.

Тема . 2.7. Соревнования.

Участие в соревнованиях по настольному теннису согласно положениям.

Тема 2.8 Культурно – массовая работа

Участие в культурно – массовых мероприятиях, проводимых в учреждении, поселении.

Посещение соревнований поездка на соревнования « Евротур»

Тема 2.9. Инструкторская и судейская практика..

Терминология настольного тенниса применение на занятиях обучающимися. Построение группы, подача команд. Проведение разминок. Нахождение у товарищей ошибок при выполнении техники приема и ее исправление. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера. Составление плана занятия с младшими детьми. Отработка приемов. Оказание помощи при проведении соревнований. Ведение дневника самоконтроля. Оказание помощи в комплектовании групп. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.4. Планируемые результаты и способы их проверки.

В результате реализации программы на спортивно - оздоровительном этапе:

- сохранение максимально возможное количество обучающихся, систематически посещающих занятия настольного тенниса.
- обучающиеся владеют базовой техникой настольного тенниса, (соответствие нормативам)

Ожидаемые результаты на этапе начальной подготовки:

- сформирован у обучающихся стойкий интерес к тренировочным занятиям настольным теннисом,
- развиты у обучающихся специальные физические способности (гибкость, быстрота, ловкость),
- владеют основными приемами техники игры и тактическим действиям.
- соблюдают правила соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Ожидаемые результаты на учебно – тренировочном этапе:

- повысились показатели общей физической подготовки, специальной физической подготовленности,
- обучающиеся умеют использовать основные технические приемы и индивидуальные тактические и парные действия в соревнованиях.
- обучающиеся выступают в соревнованиях различного уровня.

Раздел 2

Комплекс организационно –педагогических условий

2.1. Годовой календарный график, Календарно-тематическое планирование

Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-31.12 17 недель

Второе полугодие	10.01-31.05	19 недель
Продолжительность занятия	2 по 45 минут	
Окончание учебного года	31 мая	

Каникулы

Зимние каникулы	28.12-08.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

Праздничные дни

Начало / Конец	Название
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
1 мая	День Труда
9 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства

Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - **вторая неделя сентября**
2. текущий (тематический) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль **третья неделя мая** для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

Примерное распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием График распределения часов

Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
216	24	26	28	24	20	24	24	26	20

Календарное планирование Сентябрь

№	тема	Содержание занятий	Дата план	
1	Теория	Профилактика травматизма	4.09	
2	ОФП	Развитие качеств «Быстрота»	6.09	Сдача нормативов по ОФП (прыжки, бег)
3	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	7.09	
4	Техническая подготовка	Выполнение технического прием «накат»	11.09	Сдача нормативов по базовой технике
5	СФП	Развитие тренировочной выносливости	13.09	
6	Игровая подготовка	Обучение приемам игры в условиях, близких к соревновательным	14.09	Мотивация посещений
7	ОФП	Развитие качеств «ловкость»	18.09	
8	Техническая подготовка	Выполнение приема «срезка»	20.09	
9	СФП	Развитие качеств «Координация»	21.09	

10	Техническая подготовка	Выполнение технического приема «Накат»	25.09	
11	СФП	Развитие тренировочной выносливости	27.09	
12	ОФП	Развитие качеств «Гибкость»	28.09	

24часов

Октябрь

1	Теория.	Физические способности. Основа тактики	2.10	опрос по теме Теория
2	Офп	Развитие гибкости	04.10	
3	Техническая	Выполнение приемов «Накат»	05.10	
4	СфП	Развитие тренировочной выносливости	09.10	
5	Тактическая	Тактика игры в нападении	11.10	
6	Игровая	Обучение приемам игры в условиях, близких к соревновательным	12.10	
7	ОФП	Развитие ловкости	16.10	
8	Техническая	Выполнение приема «подрезка»	18.10	
9	СФП	Развитие координированности	19.10	
10	Техническая	Совершенствование подачи	23.10	
11	ОФП	Развитие силовых качеств	25.10	
12	СФП	Развитие тренировочной выносливости	26.10	
13	теория	Физические способности	30.10	

26часа

Ноябрь

1	Соревнования	Турнир.посв .Дню народного единства	01.11	
2	ОФП	Развитие качеств-быстрота	02.11	
3	Тактическая	Тактика игры в защите	06.11	
4	СФП	Развитие координации	08.11	
5	Игровая	Углубленная отработка технических приемов	09.11	
6	ОФП	Развитие силовых качеств	13.11	
7	Техническая	Выполнение тех.приема «Срезка»	15.11	
8	СФП	Развитие тренировочной выносливости	16.11	
9	ОФП	Развитие ловкости	20.11	
10	Техническая	Передвижения. Работа ног.	22.11	
11	СФП	Развитие тренировочной выносливости	23.11	
12	Техническая	Выполнение приема «Накат»	27.11	
13	техническая	Выполнение приема «Топспин»	29.11	
14	Игровая	Совершенствование техники подач	30.11	

28часов

Декабрь

1	ОФП	Развитие качеств «быстрота»	04.12	
2	Техническая.	Выполнение приема «накат»	06.12	
3	Тактическая.	Тактика игры в нападении	07.12	
4	СФП	Развитие тренировочной выносливости	11.12	
5	ОФП	Развитие гибкости	13..12	
6	Игровая	Обучение парным действиям	14.12	
7	Техническая	Совершенствование приема «подрезка»	18.12	

8	СФП	Развитие координации	20.12	
9	ОФП	Развитие «ловкости»	21.12	
10	Техническая	Совершенствование приема «подставка»	25.12	
11	ОФП	Развитие силовых качеств	27.12	
12	Культурно-массовые	Новогодние мероприятия	28.19	

24 часа

Январь

1	Техническая подготовка	Совершенствование подачи	10.01	
2	СФП	Развитие тренировочной выносливости	11.01	
3	Тактическая подготовка	Игра в защите	15.01	
4	Соревнования	Рождественский кубок	17.01	
5	ОФП	Развитие гибкости	18.01	
6	Техническая подготовка	Совершенствование приема подач	22.01	
7	Игровая подготовка	Углубленная отработка технических элементов	24.01	
8	ОФП	Развитие «ловкости»	25.01	
9	Воспитательные мероприятия	Встречи с интересными людьми	29.01	
10	СФП	Развитие скоростных качеств	31.01	

20 часов.

Февраль

1	СФП	Развитие координированности	01.02	
2	Техническая	Совершенствование приема «Накат»	05.02	
3	ОФП	Развитие гибкости	07.02	
4	Техническая	Совершенствование подач	08.02	
5	СФП	Развитие тренировочной выносливости	12.02	
6	Техническая	Совершенствование передвижении	14.02	
7	ОФП	Развитие силовых качеств	15.02	
8	Игровая	Углубленное изучение технических приемов	19.02	
9	Соревнования	Конкурс А ну-ка парни	21.02	
10	Техническая	Совершенствование передвижении	22.02	
11	СФП	Развитие тренировочной выносливости	26.02	
12	Техническая	Прием подач	28.02	

24 часа

Март

1	ОФП	Развитие качеств «быстрота»	01.03	
2	Техническая	Совершенствование приема «накат»	05.03	
3	Техническая	Совершенствование удара «топспин»	07.03	
4	Тактическая	Игра против защитника	12.03	
5	СФП	Развитие координации	14.03	
6	Игровая	Углубленная отработка технических приемов	15.03	
7	ОФП	Развитие качеств «Ловкость»	19.03	
8	Техническая	Совершенствование удара	21.03	

		«топспин»		
9	ОФП	Развитие качеств «Ловкость»	22.03	
10	Соревнования	Районный турнир	26.03	
11	Тактическая	Игра в парах	28.03	
12	СФП	Развитие выносливости	29.03	

24 часа

Апрель

1	Теория	Состояние и развитие настольного тенниса в России	02.04	Сдача нормативов
2	СФП	Развитие тренировочной выносливости	04.04	
3	Техническая	Совершенствование ударов; топспин, накат.	05.04	
4	Тактическая	Тактика игры в нападении	09.04	
5	Игровая .	Обучение и совершенствование передвижений в парных играх	11.04	
6	ОФП	Развитие качеств «Ловкость»	12.04	
7	Техническая	Прием подач	16.04	
8	ОФП	Развитие силовых качеств	18.04	Диагностика. Сдача нормативов по ОФП
9	ОФП	Развитие качеств «гибкость»	19.04	
10	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по ОФП и СФП	23.04	
11	Техническая подготовка	Совершенствование нападающих ударов	25.04	
12	Культурно массовые мероприятия	Встречи с ветеранами ВОВ	26.05	
13	Соревнования	Поселковый турнир	30.04	

26 часа

Май

1	Соревнования	Турнир .посв.Дню Победы.	02.05	
2	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по технической подготовке	03.05	Контрольное, зачетное занятие.
3	Культурно-массовые мероприятия	Мероприятия, посвященные Дню Победы	07.05	
4	Культурно-массовые мероприятия	Встреча с ветеранами ВОВ	10.05	
5	Техническая	Совершенствование нападающих ударов	14.05	
6.	ОФП	Развитие качеств «Быстрота»	16.05	
7	ОФП	Развитие качеств «ловкость»	17.05	
8	СФП	Развитие координации	21.05	
9	ОФП	Развитие силовых качеств	23.05	
10	Соревнования	Спартакиада	24.05	
				20 часов

2.2 Условия реализации программы.

Материальное обеспечение.

1. Спортивный зал Сосновского ДДТ и оборудование

- оборудование
 - теннисные столы – 3 штуки
 - зеркала,
- спортивный инвентарь
 - скакалки – 15 штук
 - набивные мячи – 6 штук

- гимнастические маты –15 штук
- перекладина - 1 шт.

2. Спортивный зал Сосновской средней общеобразовательной школы

- Оборудование

- теннисные столы - 3 шт.
- гимнастические стенки,
- баскетбольные щиты 2 шт.

- спортивный инвентарь

- скакалки
- гимнастические маты
- ворота для мини- футбола - 2 шт.

3. Личный спортивный инвентарь

- теннисные ракетки,
- теннисные шары,
- спортивная одежда и обувь.

4. Техническое оснащение.

- телевизор – 1,
- видеоплейер,
- Диски CD CD – R с записями программ обучения технике настольного тенниса, игры ведущих специалистов.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки ожидаемых результатов.

Для отслеживания результатов используются разные виды контроля:

- текущий в процессе обучения,
- итоговый в конце года
- промежуточный

Средства определения результативности:

- тестирование мотивации посещения занятий для тех, кто занимается первый год,
- наблюдение,
- диагностика знаний умений и навыков в начале года и в конце года,
- анализ выполнения нормативов обучающихся,
- сохранность контингента,
- результаты участия в соревнованиях,
- тестирование Приложение № 5.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- проведение зачетных занятий,
- участие в спортивных мероприятиях,
- участие в соревнованиях.

Результаты наблюдений, опросов, выполнение нормативов фиксируется в диагностических картах, таблицах. В начале учебного года заполняется «Диагностическая карта результативности обучения детей», в диагностическую карту по каждому показателю результаты заносятся в течение года в начале и в конце года..

2.4. Оценочные материалы

Основные критерии оценки.

Освоение детьми содержания программы: первоначальные ЗУН, уровень сформированности знаний умений и навыков, умение применять их на практике, устойчивый интерес к занятиям, по полученным данным в диагностической карте заполняется соответствующая графа.

Диагностика проводится по следующим показателям

- выполнение нормативов по ОФП и специальной и физической подготовке,
- коммуникабельность,
- выполнение технических нормативов
- координация.

Диагностическая карта заполняется в соответствии с таблицей очков по ОФП, специальной физической подготовке, технической подготовке и уровнем участия в соревнованиях и результата участия.

Нормативы по специальной физической ,технической подготовке

Отжимание от стола за 1 минуту (количество раз)

Юноши 9-10 лет

Результат	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девочки 9-10 лет

Результат	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 11-12 лет

Результат	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девочки 11-12 лет

Результат	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 13-14 лет

Результат	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девушки 13-14 лет

Результат	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 15 лет и старше.

Результат	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девушки 15 лет и старше.

Результат	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Бег 60 метров.

Юноши 9-10 лет.

Результат	12.2	12.0	11.9	11.8	11.6	11.4	11.3	11.2	11.00	10.8
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девочки 9-10 лет

Результат	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 11-12 лет

Результат	11.8	11.7	11.6	11.4	11.3	11.2	11.0	10.8	10.7	10.6
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девочки 11-12 лет

Результат	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 13-14 лет.

Результат	11.1	11.0	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.2	10.0	9.8
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

девушки 13-14 лет

Результат	11.3	11.2	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 15 лет и старше.

Результат	10.3	10.2	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
-----------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Девушки 15 лет и старше.										
Результат	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.0	9.9	9.8	9.7
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Перенос мячей (15 мячей дистанция 3 метра)

Юноши-девушки 9-10 лет.

Результат	56	55	54	53	52	51	50	47	45	43
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девочки 11-12 лет

Результат	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 13-14 лет

Результат	43	42.5	42	41.5	41	40.5	40	39.5	39	38.
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Перенос мячей.

Девушки 13-14 лет

Результат	43.5	43	42.5	42	41.5	41	40.5	40	39.5	39
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 15 лет и старше.

Результат	39.5	39	38.5	38	37.5	37	36.5	36	35.5	35
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девушки 15 лет и старше.

Результат	41.5	41	40.5	40	39.5	39	38.5	38	37.5	37
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Набивание мяча.

Юноши-девушки 9-10 лет.

Результат	45	50	55	60	75	80	85	90	95	100
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девушки 11 лет и старше.

Результат	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Подача.

Результат	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Прыжки в длину с места.

Юноши – девушки 9-10 лет.

Результат	110	120	125	130	135	140	147	148	149	150
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девушки 11-12 лет.

Результат	115	125	130	135	138	140	145	150	155	160
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 13-14 лет.

Результат	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девушки 13-14 лет.


Результат	130	135	140	145	150	160	165	170	173	175
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши 15 лет и старше.

Результат	155	160	165	17	175	180	185	190	195	200
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девушки 15 лет и старше.

Результат	140	145	147	150	155	162	165	170	173	175
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10


Прыжки на скакалке за 45 секунд.

Юноши-девушки 9-10 лет.

Результат	35	37	39	41	43	45	46	47	48	49
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девушки 11-12 лет.

Результат	42	44	46	48	50	52	54	57	58	60
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девушки 13-14 лет.

Результат	60	63	64	65	66	67	69	72	73	75
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Юноши-девушки 15 лет и старше.

Результат	70	73	76	80	84	86	88	90	95	100
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Освоение программы: максимальное количество очков в 9 тестах- 90 баллов.

Отлично- 90-80 баллов. 

Хорошо- 79-59 баллов.

Удовлетворительно- 68-60 

Неудовлетворительно-59 и ниже.

2.5. Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятия	Методы	Инструменты . материалы. Оборудование	Дидактический материал	Форма итогового занятия
1.	Теоретические занятия	Беседа, опрос	Словесные Наглядные	Учебно-методическая литература Теле-видеоаппаратура,	Видеофильм, Инвентарь для настольного тенниса,	опрос диагностика
2.	ОФП	Практические занятия, спортивные игры,, кросс, гимнастика, ОРУ	Практическое упражнения	Тренажеры, спортивные снаряды, скакалки , мячи Инвентарь для настольного тенниса	Различный спортивный инвентарь	Тестирование, сдача нормативов
3.	СФП	Объяснение с показом выполнения Практические занятия	Словесные Практическое упражнения гимнастика, ОРУ, игровая практика	Различный спортивный инвентарь Инвентарь для настольного тенниса	Различный спортивный инвентарь	Тестирование, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	просмотр видеофильма беседа обсуждение Практические занятия. соревнования	Наглядный Словесный практический	Телевидеоаппаратура Инвентарь для настольного тенниса	Спец. тренажеры. видеофильм	Тестирование, сдача нормативов по технической подготовке

				Тренажеры		
5.	Тактическая подготовка	просмотр видеофильма беседа обсуждение Практические занятия. Соревнования	Наглядный Словесный Практический	телевидеоаппаратура тренажеры		соревнования
6.	Игровая подготовка	Практические занятия Соревнования в подгруппах Спортигры	Практический Соревновательный. игровой	Инвентарь для настольного тенниса	Тактика с партнером и соперником	Итоги соревнований
7.	Контрольно – переводные нормативы	Тестирование Практические занятия	Практический	Инвентарь для настольного тенниса	Анкеты, нормативы,	Сдача нормативов Тестирование
8.	Культурно – массовые мероприятия	Игры, Веселые старты, Праздники, Первенство СДДТ	Практический	Спортивный инвентарь Скакалки, различные мячи, ракетки, кегли, стойки и т.д.	Учебно-методическая литература	Итог участия в массовых мероприятиях

2.6. Воспитательный блок

Направление I. «Здоровьесберегающее воспитание» (спортивно- оздоровительная работа)

Цель: использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека. Воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

Задачи:

- формировать у воспитанников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.

Направление VI. «Гражданско – патриотическое воспитание»

Гражданско-патриотическое воспитание, ориентированное на воспитание у обучающихся гордости и уважения к истории, уважения и стремления к сохранению и развитию традиций страны, города ДОО

Цели патриотического воспитания:

- Воспитание у учащихся чувства патриотизма;
- Становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях;
- Развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов.

Задачи:

- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся;
- создать условия для реализации каждым учащимся собственной гражданской позиции

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1	День здоровья	Массовое мероприятие	сентябрь	

4.	Турнир, посвященный Дню народного единства	турнир	Ноябрь	
5	Новогодний и рождественский турнир	Турнир по настольному теннису	Январь	
6	Зажги свечу», посвященная снятию Блокады Ленинграда	акция	январь	
7.	Массовое мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	Соревнования между командами	Февраль	
8.	Общешкольный День здоровья	Массовое мероприятие	Февраль	
10.	Турнир, посвященный Дню победы	Школьные соревнования	Апрель, май	
11	День защиты детей	турнир	1 июня.	

Взаимодействие с родителями

№	Формы взаимодействия	тема	Сроки
1	Родительское собрание	Организационное собрание к новому учебному году.	8.09
2	Родительское собрание	Обсуждение календарных планов, мероприятий	6.10
3	Совместное мероприятие	Семейный новогодний турнир	Декабрь
4	Выезд на соревнования	Поездка с родителями на «Рождественский кубок»	Январь
5	Совместное мероприятие	Открытый урок	Март
6	Родительское собрание	Итоги года	Май
7	Консультации с родителями	Решение возникших вопросов	По необходимости

2.7. Список литературы.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашингш В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: Ф и С, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романов А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФйС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова Г.В. Учись играть В настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
12. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
13. Голомазов С.В., Усматалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №5.-С. 23-26.

- 14.Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
15. Ефремова А.В., Гужаловский А. А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. -Минск, 1995. - 18 с.
16. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. -Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
17. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка»; 1991.
18. Матыцин *О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин *О.В.* Настольный теннис: Неизвестное об известном. -М.: РГАФК, 1995
- 20.Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньшэна. -М.: ФиС, 1987.
- 21.Настольный теннис: Программа для детско-юношеских . спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
- 22.Настольный теннис; Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
24. Неизвестное об известном/Под ред. О.В. Матыцина. -М., 1995.
25. Ормаи *Л.* Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
26. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
27. Серова *Л.К.*, Скачков *Н.Г.* Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989
- 27.Усматалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
- 28.Шестеркин О. И. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис.... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.
- 29.Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

Программный материал занятий.

Приложение № 1

На возрастном уровне групп начальной подготовки основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с нитью мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, 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 стороной 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 ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники 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, предплечья, плеча;

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

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

_ - 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 половине стола, приставленной к стене; 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 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 «метание».

Базовая тактика

Игра на столе с педагогом (партнером) 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 (разных) 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 подачи мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- * игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», круговая - с тренером» и другие.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ.

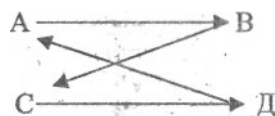
- 1 Ответить на вопросы по теории настольного тенниса .
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях внутри учреждения.
- 4 Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне учреждения и сыграть не менее 20 встреч.

ТЕСТИРОВАНИЕ.

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии $1/3$ ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

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

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



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

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

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

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

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

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

7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 3 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

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

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

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

Приложение 3

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола. По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие..

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритма выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно продолжить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после владения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей нижним вращением справа надо проводить обучение и совершении других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Приложение № 4

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16-18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	продвинутый	достаточный	подготовлен для перевода	базовый	стартовый
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375

15 лет и старше	850	800	760	600	500
-----------------	-----	-----	-----	-----	-----

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Тестирование технической подготовленности

Нормативы по технической подготовленности

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

Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
Выполнение подачи справа с откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Примечание. Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии вычитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащегося.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается

соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

I. Атака - атака

A. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин. Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- * атакующие удары по диагонали справа направо;
- * атакующие удары по диагонали слева налево;
- * атакующие удары по прямой справа налево;
- * атакующие удары по прямой слева направо.

Требования

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

B. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин. Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- * атакующие удары по диагонали справа направо;
- * атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

B. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному на игру. После падения, мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок

подсчета очков считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки исчисляются каждому из соперников в отдельности.

Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 минуты

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих ударов

удар из правой половины стола после приема подставкой слева

удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1, Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2 Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д.. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/1 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание

подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

3 Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

4. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяются по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака - защита

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- * накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- * накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования

- 1 Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.
- 2 Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному мячу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

III Защита - защита

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании нитка - атака».

Сведения из истории развития настольного тенниса.

Издавна люди состязались в различных играх с мячом. Особой популярностью такие игры в Древней Греции и Древнем Риме.

Известно, что греки с их высокой культурой и утонченными идеалами оказали большое влияние на римскую культуру, быт, образ жизни римлян.

« Если римские виды спорта утомляют Вас - и вам нравятся греческие, играйте в мяч» - писал Гораций.

Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы, по сей день остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником этой игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают на том, что рождению этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историографы спорта подобное утверждение опровергают.

В средние века в Европе появились игры с мячом, которые можно считать прародителями большого и настольного тенниса. В 1874 году англичанин Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно похожей на современный теннис, игры, которую он

назвал сферистикой. Через год правила сферистики усовершенствовались, игра получила название лаун – теннис (лужайка). Скоро теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Вина тому неустойчивая английская погода. В начале играли на полу, позднее на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Прошло немного времени, столы сдвинули, между ними натянули сетку. В 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившем название пинг – понг. В короткий срок эта игра стала очень популярной. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг – понговая эпидемия. Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году, благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч – легкий и упругий, появились вместо ракеток со струнами фанерные ракетки. В 1903 году мистер Гуд обклеил ракетку резиной – это сравнимо с революцией. В 1900 году состоялся первый чемпионат английской столицы, в котором приняло участие 300 спортсменов. В 1901 году в Индии прошло первое международное соревнование. В 1926 году была создана международная федерация настольного тенниса, и прошел первый чемпионат мира. В конце 19 века настольный теннис появился в России. В 1927 году на праздновании 10-летия Великого Октября приехала английская рабочая экспедиция и организовала показательные игры. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта. В 1948 году утверждены новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. В 1950 году была организована Всесоюзная федерация. В 1951 году прошел первый Чемпионат СССР в Вильнюсе. С 1954 года СССР- член международной федерации настольного тенниса.

