

МКОУ «Пичугинская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2023
г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Петрова Е.Б.
Петрова Е.Б.
«28» августа 2023 г

«Утверждаю»
Директор школы
Петров А.Я.
«31» августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа спортивной
направленности
«Настольный теннис»**

Уровень освоения программы: стартовый
Возраст учащихся 10-14 лет
Срок реализации : 1 год

Автор составитель:
педагог дополнительного
образования Сафронов А.М.

с. Пичугино, 2023

Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....2

1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ »

1.1. Пояснительная записка.....

1.2. Цель и задачи программы.....

1.3 Планируемые результаты

1.5.Учебно-тематический план

1.6. Содержание программы

2.«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО –педагогических ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ -

2.1. Условия реализации программы.....

2.2. Формы аттестации\ контроля

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

2.5.Список литературы(для педагогов и учащихся).....

Аннотация.....

Паспорт программы

Ф.И.О. автора - составителя	: Сафронов Александр Михайлович
Учреждение	МКОУ «Пичугинская ООШ»
Наименование программы	Настольный теннис
Детское объединение	Настольный теннис
Тип образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	спортивная
Образовательная область	
Вид программы	авторская
Возраст учащихся	10-15 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	72
Уровень усвоения программы	стартовый
Цель программы:	Научить играть в теннис
С какого года реализуется программа	С 2023 года

Пояснительная записка

Современный этап развития нашего государства характеризуется бурными преобразовательными процессами в различных областях общественной жизни, существенным обновлением всей системы сложившихся в обществе отношений. Важной и актуальной задачей современного образования является ориентация на развитие творческой личности, способной осознанно строить свои отношения в различных жизненных ситуациях, становиться «автором» собственной жизни.

В настоящее время дополнительное образование детей в России рассматривается уникальная и конкурентоспособная социальная практика наращивания мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества. Система дополнительного образования детей, в силу своей личностной ориентированности на каждого ребенка успешно решает задачу подготовки поколений для жизни в современном информационном обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники, стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Реализуется на базе «Пичугинская ООШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предполагает освоение материала на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей настольного тенниса, разнообразием стилей, правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, на потребность учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры в теннис, формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию личности к познанию, труду, спорту.

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Настольный теннис», а именно развитие молниеносной реакции и ловкости движений, стойкости в защите и нападении, быстроты мышления, умения находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, рациональной техники игры в теннис.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на удовлетворение потребности учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможность обучающимся заниматься настольным теннисом, приобщиться к активным занятиям, получить социальную практику общения в коллективе, помогает начинающим игрокам освоить основные правила и приёмы игры, знакомит с технико-тактической подготовкой.

Актуальность программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» определяется запросом со стороны детей и их родителей, и тем, что занятия спортом всегда в моде.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Практическая значимость

Настольный теннис способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью. А также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам

Педагогическаяцелесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» способствует развитию у учащихся координации движений, выработке легкости, и непринужденности движений и разработана для учащихся младшего и среднего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Соревновательный характер игры в настольный теннис, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Целии задачи.

Цель программы: Формирование физической культуры личности обучающихся посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи программы:

Образовательные:

- Изучение базовой техники и тактики настольного тенниса и освоение правил игры;
- Овладение основными двигательными навыками;
- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса в России;
- Формирование системы знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений;
- Формирование у учащихся потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других дополнительных общеобразовательных программ тем, что она разработана для учащихся, начинающих заниматься игрой в настольный теннис, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы игры. Ребенок может записаться в детское объединение на любом этапе спортивного мастерства, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от уроков физкультуры в школе, на которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Адресат программы.

Программа адресована обучающимся 10-15 лет. Условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие. Количество обучающихся в группе: 1 года обучения – 10-15 человек.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центральной-нервной системы, сердечнососудистой системы демонстрирует морфологическую

функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. С учетом указанных особенностей занятия отличаются разнообразием средств, методов и организационных форм.

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка.

Если младший школьник в большинстве случаев удовлетворяется похвалой или порицанием, исходящими непосредственно от педагога, то подростка больше затрагивает общественная оценка.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 72 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе.

Программа реализуется в очной форме обучающимися 10-15 лет.

Виды занятий: обучающие, общеразвивающие.

В работе с обучающимися педагог реализует ряд важных условий:

- создание атмосферы доброжелательности, искренности, построение своих взаимоотношений с обучающимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению;
- обеспечение постепенного перехода от коллективно-распределенных форм работы к индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу обучающихся;

Развиваются групповые формы организации занятия. Развитие рефлексивных умений учащихся:

- умение смотреть на себя "со стороны", "чужими глазами"; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке;
- использование метода совместных («учитель – ученик»; «ученик- ученики») оценок собственных достижений обучающихся, возможностей и перспектив его развития;
- предоставление обучающимся возможности свободного выбора способов и источников информации, обучение умению работать с ними, использование их для решения самостоятельно поставленных, лично-значимых учебных задач.

Прогнозируемые результаты обучения:

Воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к настольному теннису. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке:

Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступления на соревнованиях, турнирах по теннису;
- сдача контрольных нормативов.

Методы оценки достижений учащихся: устный опрос, тестирование, диагностика.

Прогнозируемые результаты обучения

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности занятий настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим питания спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

Учащиеся должны уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в сторону от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа и слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очков при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

На этапе начальной специализации учащиеся должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

На первом этапе обучения существует множество возможностей занять учащихся упражнениями вне стола, а также тренировкой в форме игры - такая расстановка позволяет большому количеству начинающих игроков в теннис не мешать друг другу и не скучать в зале. Особое внимание следует уделять преподаванию базовой техники. Обучающихся постепенно знакомят с процессом соревнований, что нужно делать крайне осторожно. Дети должны учиться играть с игроками того же уровня, что и они сами, так как игра со слишком сильным соперником может лишить ребенка мотивации.

Можно выделить следующие аспекты работы по обучению начинающих игроков в теннис:

- элементы техники базового удара и движений в настольном теннисе должны осваиваться постепенно, но всегда как части одного целого. Начинать следует с освоения базовой техники, так как уровень их игры значительно ниже уровня более сильного соперника;
- нельзя начинать обучение с одновременного разучивания множества элементов. Необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным заданиям;
- при обучении следует настаивать на абсолютно правильном выполнении базовой техники ударов и движений, и только когда все это освоено, можно продвигаться дальше;
- чтобы выполнять элементы техники правильно, теннисист должен четко представлять себе, как построено то движение, которое он собирается исполнить. То есть педагог должен объяснить игроку наиболее важные элементы движения, а затем продемонстрировать их;
- с самого начала педагог должен учитывать развитие общих физических способностей учащихся, чтобы подобрать упражнения, соответствующие этим способностям;
- можно начинать принимать участие в соревнованиях с соперниками того же уровня.

Новичок, который только начал заниматься этим видом спорта, должен полюбить эту игру. Для начала тренировка должна длиться не слишком долго. Нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно учитывая возрастные особенности учащихся. Тренировки должны быть интересными и, помимо приобретения базовых знаний техники, доставлять радость.

Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает поэтапное освоение материала и адаптирована для восприятия детьми младшего и среднего школьного возраста, что позволяет определить методику проведения занятий, подход к распределению заданий, правильно запланировать время для теоретических и практических упражнений.

Учитывая возраст учащихся и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому учащемуся.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры в настольный теннис.

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры в настольный теннис. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В результате обучения, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю в среду по 2 часа на базе МКОУ «Пичугинская ООШ». Продолжительность занятия – 90 мин.

Планируемые результаты

Личностные результаты: укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные результаты: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: Умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всег	Теор	Прак	

		о	ия	тика	контроля
1	Основы знаний	4	4	-	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	2	2	-	Устный опрос Диагностика 1
1.2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису	2	2	-	Контрольный опрос
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
2.1	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	2	1	1	Практические упражнения
2.2	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	2	-	2	Практические упражнения
2.3	Упражнения на быструю координацию движения.	2	-	2	Практические упражнения
2.4	Упражнения на развитие силовых качеств прыгучести.	2	-	2	Соревнование
2.5	Спортивные и подвижные игры.	2	-	2	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
3.1	Прыжковые упражнения с предметами.	1	-	1	Практические упражнения Соревнование
3.2	Прыжковые упражнения сотягощением.	1	-	1	Практические упражнения
3.3	Бег на короткие дистанции.	1	-	1	Практические упражнения
3.4	Челночный бег.	1	-	1	Практические упражнения
3.5	Бег с остановками.	1	-	1	Практические упражнения
3.6	Упражнения на гимнастической стенке.	2	1	1	Практические упражнения
3.7	Упражнения с мячом.	1	-	1	Соревнование
3.8	Упражнения с набивным мячом.	1	-	1	Практические упражнения
3.9	Отработка приемов подачи.	2	1	1	Практические упражнения
3.10	Упражнения на быструю и ловкость.	1	-	1	Практические упражнения
4	Техническая подготовка	24	4	20	
4.1	Способы держания ракетки.	2	1	1	Устный опрос
4.2	Стойка и перемещение теннисиста.	2	1	1	Диагностика №2
4.3	Подачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».	2	-	2	Практические упражнения
4.4	Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.	18	2	16	Практические упражнения
5	Тактическая подготовка	12	2	10	
5.1	Передвижение теннисиста.	2	-	2	Устный опрос

5.2	Тактикаигрынападения.	2	1	1	Устныйопрос
5.3	Тактикаигрызащиты.	2	1	1	Контрольный опрос
5.4	Тактическиедействиявпарнойигревзащитеи нападения.	2	-	2	Практические упражнения
5.5	Учебно-тренировочныеигры:водиночномразряде,в парномразряде.	2	-	2	Практические упражнения
5.6	Специальныефиз.упражнения	2	-	2	Практические упражнения
6	Игроваяподготовка.Соревнования.	8	4	4	Турнир
6.1	Участиевсоревнованияхразличногоуровня.Сдача нормативов. Итоговоезанятие.	8	4	4	Контрольные упражнения Тестирование Диагностика№3
Всегочасов:		70	17	53	

Содержаниеучебногоплана.

1. Основызнаний (4часа).

Теория(4 часа): Вводное занятие.Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии.Правилапожарнойбезопасности. Планработы объединения на год. Форма одежды ивнешнийвид теннисиста. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физическихупражненийна строениеи функции организма человека. Краткийисторический обзорразвития настольноготеннисавРоссии. Гигиена, закаливание, режимипитанияспортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

2. Общаяфизическаяподготовка(10часов).

Теория (1 час): Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятияхнастольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практика (9 часов): Понятие о физических качествах, их развитии. Упражнения общефизической подготовки: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;вращения в лучезапястных, локтевых иплечевых суставах,сгибаниеиразгибаниеистоп ног;повороты, наклоныивращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 мна время; прыжковые упражнения.

Упражненияспредметами(снабивнымимячами, скакалками,гимнастическимипалками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальнаяфизическаяподготовка(12часов).

Теория (2 часа): Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практика (10 часов): Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

4. Техническаяподготовка(24часа).

Теория (4 часа): Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста приподаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткиесведения осовременных тенденциях в развитиитехники игры.Техника основных ударов и подачв игрес партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Виды технических приемов по тактической направленности. Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижениятеннисистаихвиды.Способыигры.Основныеположенияприподготовкеивыполнении

основных приемов игры.

Практика (20 часов): Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок». Удары: удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

5. Тактическая подготовка (12 часов).

Теория (2 часа): Знакомство с понятием “тактика”. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика (10 часов): Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно - тренировочные игры. Специальные физ. упражнения.

6. Игровая подготовка. Соревнования (8 часов).

Теория (4 часа): Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Правила применения тактических и технических действий. Контроль уровня подготовленности обучающихся.

Практика (4 часа): Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Участие в соревнованиях различного уровня. Правила игры. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Участие на личном первенстве. Сдача нормативов.

I. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятия	Форма аттестации/контроля	Примечание
Основы знаний (4 часа)							
1-2			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	Познавательное занятие	Устный опрос Диагностика №1	
3-4			2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режимы питания спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.	Занятие-презентация	Контрольный опрос	
Общая физическая подготовка (10 часов)							
5-6			2	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	Познавательное занятие.	Практические задания	
7-8			2	Упражнения на развитие ловкости и гибкости.	Практическое занятие	Практические упражнения	
9-10			2	Упражнения на быстроту и координацию движения.	Практическое занятие	Практические упражнения	
11-12			2	Упражнения на развитие силовых качеств и прыгучести.	Практическое занятие	Практические упражнения	
			2	Спортивные и подвижные игры.	Практическое занятие	Соревнование	
Специальная физическая подготовка (12 часов)							
15-16			2	Прыжковые упражнения с предметами, с отягощением.	Игра-занятие	Практические упражнения	
17-18			2	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	Практическое занятие	Соревнование	
19-20			2	Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке.	Практическое занятие	Практические упражнения	
21-22			2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение	Практическое	Практические	

				с мячом.	занятие	упражнения	
23			2	Упражнения с набивным мячом. Отработка прием	Практическое	Практические	

24				подачи.	занятие	упражнения	
25-26			2	Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость.	Практическое занятие	Практические упражнения	
Техническая подготовка (24 часа)							
27-28			2	Способы держания ракетки.	Познавательное занятие	Устный опрос	
29-30			2	Стойка и перемещение теннисиста.	Практическое занятие	Практические упражнения	
31-32			2	Подачи: имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».	Практическое занятие	Диагностика №2 Практические упражнения	
33-34			2	Удар голчком слева. Удар подставка.	Практическое занятие	Практические упражнения	
35-36			2	Удар накат слева. Удар накат справа.	Практическое занятие	Практические упражнения	
37-38			2	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	Практическое занятие	Практические упражнения	
39-40			2	Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием.	Практическое занятие	Устный опрос Практические упражнения	
41-42			2	Плоский удар. Отработка ударов.	Практическое занятие	Устный опрос Практические упражнения	
43-44			2	Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева	Практическое занятие	Практические упражнения	
45-46			2	Короткий накат. Длинный накат.	Практическое занятие	Практические упражнения	
47-48			2	Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.	Практическое занятие	Практические упражнения	
49-50			2	Топ-спин справа. Топ-спин слева.	Практическое занятие	Практические упражнения	
Тактическая подготовка 12 часов							
51-52			2	Передвижение теннисиста.	Познавательное занятие	Устный опрос	
53-54			2	Тактика игры нападения.	Занятие-презентация	Устный опрос	

55-56			2	Тактикаигрызащиты.	Занятие-презентация	Контрольныйопрос	
57-58			2	Тактическиедействиявпарнойигревзащитеинападении.	Занятие-игра.	Практическиеупражнения	
59-60			2	Учебно-тренировочныеигры.	Занятиетренировка	Зачет	
61-62			2	Специальныефиз.упражнения	Занятие-игра	Практическиеупражнения	
Игроваяподготовка.Соревнования.6часов							
63-64-65-66			4	Соревнование.	Занятие-соревнование	Турнир	
67-68			2	Сдача нормативов.	Практическоезанятие	Контрольныйупражнения	
69-70			2	Итоговоезанятие	Занятие-зачет	Тестирование Диагностика№3	
Всегочасов:			70				

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» используются:

Обеспечение программы методической продукцией:

1. Теоретические материалы – разработки:
 - Инструкции по охране труда занятиях настольным теннисом;
 - Положение о проведении турнира по настольному теннису;
 - Тесты физической подготовленности учащихся.
2. Дидактические материалы:
 - Карточка упражнений по настольному теннису;
 - Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;
 - Схемы освоения технических приемов в настольном теннисе;
 - Правила игры в настольный теннис;
 - Правила судейства в настольном теннисе;
 - Регламент проведения турниров по настольному теннису.

Материально – техническое оснащение:

Для занятий по программе требуется:

Спортивный школьный зал

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания в весе – 2-4 шт.
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Электронная база нормативно-правовых методических материалов по физической культуре/ЯФ МИИТ Оренбургской области <http://nsportal.ru/>
2. <http://www.ttw.ru>
3. <http://www.ttspport.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>

2.2.3 Кадровое обеспечение

По данной программе работает один педагог дополнительного образования Сафронов А.М

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Определение степени достижения результатов обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы методики обучения играет важную роль в дополнительном образовании детей. С этой целью проводится входящая, текущая и итоговая аттестация обучающихся. Она позволяет провести поэтапную систему контроля за обучением детей и отследить динамику образовательных результатов обучающихся, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Это способ оценивания - сравнение обучающегося не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов является основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает

не только обучение детей определенным знаниям, умениям, навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, поэтому результаты подводятся по двум группам показателей:

- учебным (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения общеобразовательной программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки);
- личностным (выражающимися изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам увидеть результаты своего труда.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в год: входящая – сентябрь-октябрь, текущая – декабрь-январь, итоговая – апрель-май. Аттестация обучающихся оформляется в форме диагностических карт и протоколов.

В начале года проводится входное тестирование. Текущая аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

С целью проверки теоретических и практических знаний и умений учащихся используются разнообразные формы аттестации.

Формы аттестации теоретических знаний обучающихся:

- материал тестирования
- итоговые занятия
- устный опрос
- контрольный опрос

Осформированности практических умений и навыков свидетельствует успешное участие обучающихся в различных видах соревнований по теннису.

Формы аттестации практических знаний и умений обучающихся:

- Зачеты в личном первенстве.
- Участие в различных видах соревнований по теннису.
- Контрольные упражнения.
- Турниры

Критериями оценки результативности являются следующие показатели:

-высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания общеобразовательной программы;

-средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания общеобразовательной программы;

-низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания общеобразовательной программы.

Формы предъявления демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью и задачами программы, демонстрируются в формах:

- диагностическая карта, протокол
- аналитический материал по итогам проведения диагностики
- участие в соревнованиях
- портфолио
- итоги соревнований
- фото
- грамота

2.4. Оценочные материалы

Приложение №1. Диагностическая карта мониторинга результатов обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Настольный теннис"

Приложение № 2. Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Настольный теннис".

Приложение №3. Протокол контрольных занятий.

Приложение №4. Протокол проведения годовой аттестации обучающихся.

Приложение № 5. Специальные упражнения техники настольного тенниса.

Приложение № 6. Нормативы общей физической подготовки обучающихся

Приложение № 7. Блиц-опрос по теоретической подготовке настольного тенниса

Приложение №8. Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов.

Приложение №9. Перечень вопросов для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис».

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная. Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают учащимся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

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

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

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

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

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- научности (соблюдения строгой технической терминологии, символики);
- связи теории и практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёта возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности;
- самостоятельности обучающегося при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

Формы проведения занятий:

- Познавательное занятие;
- Занятие-игра
- Физические упражнения с предметами и без предметов
- Турниры
- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- различные виды соревнований по теннису.

На занятиях настольным теннисом предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- подгрупповая (разделение на мини-группы для выполнения упражнений);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

Алгоритм учебного занятия

Занятия в творческом объединении «Настольный теннис» строятся по схеме:

1. Вводная часть: (7 мин)

- Введение в тему (создание проблемной ситуации);
- Мотивация деятельности обучающихся;
- Целеполагание;

2. Основная часть: (30-35 мин)

- Актуализация ранее приобретенных знаний;
- Добывание (сообщение и приятие) нового знания;
- Применение и закрепление знаний в практических упражнениях.

3. Заключительная часть: (3 мин)

- **Подведение итогов занятия.**
- Рефлексия деятельности обучающихся.

2.6 Список литературы

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 год.
2. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2011 год.
3. Амелина А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
6. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матицын О.В. теория и методика настольного тенниса. М. Academia. 2006 г.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
8. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2005 г.
9. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. М. 2000 г.
10. «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки игроков для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ», Москомспорт – 2015 г.
11. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. -СПб., 2001.
12. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фриерман. — М., 2005.

защищать свою точку зрения																				
Учебно-организационные умения и навыки																				
Организовываться в рабочее (учебное) место																				
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																				
Аккуратно, ответственно выполнять работу																				
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ																				
На уровне детского объединения																				
На уровне ОО																				
На уровне района																				
На региональном, международном уровне																				
Уровень освоения программы (баллы):																				
Практическая подготовка (предметные результаты)																				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																				
Владение специальным оборудованием и оснащением																				
Творческие навыки																				
Уровень освоения программы (баллы)																				
Результат аттестации (высокий, средний, низкий)																				

Формы оценки результативности

Низкий уровень: 1 балл менее 50 %

Средний уровень: 2-5 балла 50-70%

Высокий уровень: 6- 10 баллов более 70 %

Низкий уровень (количество / %): ____ чел. ____%

Средний уровень (количество / %): ____ чел. ____%

Высокий уровень (количество / %): ____ чел. ____%

Дата _____

Педагог (Ф.И.О.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинг развития качеств личности обучающихся (личностные результаты)

Группа ____ Название программа "Настольный теннис" Год обучения ____ Педагог: _____ Учебный год _____

п/п	Ф.И. обучающегося	Входящий контроль					Текущий контроль					Промежуточный (итоговый) контроль				
		Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность	Креативность, склонность к проектной деятельности	Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность	Креативность, склонность к проектной деятельности	Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность	Креативность, склонность к проектной деятельности

**ПРОТОКОЛ
контрольных занятий**

Направление деятельности _____

Вид аттестации _____
(входящая, текущая, промежуточная, итоговая)

Название объединения _____

Название программы _____

ФИО педагога _____

№ учебной группы _____

Год обучения _____

Форма контрольного занятия _____

Тема контрольного занятия _____

Дата занятия _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Уровень усвоения программного материала						Результат аттестации
		Теория			Практика			
		высокий (балл)	средний (балл)	низкий (балл)	высокий (балл)	средний (балл)	низкий (балл)	
	Итого(чел.)							

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел. _____ %

Средний уровень _____ чел. _____ %

Низкий уровень _____ чел. _____ %

Дата _____

Подпись педагога _____

Протокол проведения годовой аттестации обучающихся объединения

Ф.И.О. педагога _____

Название программы _____

№ учебной группы _____

Г од обуч ения	Низ кий уров ень		Средн ий уровень		Высо кий уровень		Результат аттестации		
	кол иче ств о		кол иче ств о		кол иче ств о		Переведена на следующий год (чел.)	Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)	Выпущено в связи с окончанием обучения по программе (чел.)
1-й									
2-й									

Дата _____

Подпись педагога _____

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
 2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
 3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
 4. Атакующие удары справа налево.
 5. Атакующие удары слева налево.
 6. Атакующие удары справа направо.
 7. Атакующие удары слева направо.
 8. Игра толчком.
 9. Отработка техники подачи.
 10. Игра накатами по диагонали.
 11. Игра накатами по линии.
 12. Подача накатом.
 13. Игра подрезками.
 14. Игра топ-спинами
 15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями

Нормативы общей физической подготовки обучающихся

Юноши.

№ п/п	Вид упражнения	Возраст		
		10– 11 лет	12 –13 лет	14 – 17 лет
1.	Бег по восьмерке	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
2.	Бег вокруг стола	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
3.	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31	30,8-26
4.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
5.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
6.	Прыжки с скакалкой за 45 с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 15	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

Нормативы потехнической подготовленности

<i>n/ n</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
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.	Игранакатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игранакатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидки справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Приложение 7

Блиц-опрос по теоретической подготовке к настольному теннису

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками).

Вопрос №2: как начинать игру как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если сбоку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

Вопрос №7: что лучше тонкая губка или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

Вопрос №8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладке при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

Вопрос №12: что делать с второй и игровой рукой во время игры?

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь связать инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: какова роль тренера?

Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно ли менять тактический план игры, если он приносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?

Ответ: в 1988.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов

Физическая подготовка:

● **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

● **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу педагога испытуемый выполняет трывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

● **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**«Настольный теннис»**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение настольного тенниса.
3. Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Достижения теннисистов России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила игры в настольный теннис.
9. Правила парной игры в настольный теннис.
10. Виды спортивных соревнований.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.
14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
15. Формы организации спортивной тренировки.
16. Основные средства спортивной тренировки.
17. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
18. Понятие о гигиене и санитарии.
19. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
20. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
21. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
22. Медицинский контроль и самоконтроль.
23. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
24. Требования техники безопасности на занятиях.
25. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.
26. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
27. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

