

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр «Спорттур»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
Подпись ФИО  
августа 20 19 г.  
Приказ № 35 от 12.08.2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ»

Рязань, 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе обобщения накопленного педагогического опыта по работе с детьми, составлена с учётом их интересов. В ней представлен комплекс упражнений и заданий, развивающий физические, нравственные и психологические качества личности. При разработке программы за основу была взята программа по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Настольный теннис» авторов Барчуковой Г.В., Воробьева В.А., Матыцина О.В. (см. список литературы 2, 11).

Программа адаптирована с учетом специфики работы, возможностей, материально-технической базы, а также в соответствии с нормативами СанПиН для учреждений дополнительного образования детей (внешкольных учреждений).

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта в г. Рязани, предъявляя посильные 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.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис - это вид игры, который предусматривает индивидуальный подход педагога на занятиях к каждому ребенку. Педагог выстраивает **индивидуальный образовательный маршрут для одаренных детей** (дополнительные занятия, спаринги, мастер-классы с выдающимися спортсменами, учебно-тренировочные сборы в каникулярное время, специальные сборы перед особо важными соревнованиями).

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

**Программа направлена** на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности процесса психического и физического здоровья детей, что дает возможность реализации индивидуального образовательного подхода к каждому ребенку.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков,

укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

### ***Педагогическая целесообразность***

Содержание учебного курса направлено на решение проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а именно игре в настольный теннис. Также направлено на укрепление здоровья детей, способствует не только их физическому развитию, но и нравственному воспитанию, особенно выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Достаточно высоких результатов при подготовке теннисистов можно добиться только при комплексном решении задач обучения, тренировок и всестороннего физического развития.

### **ЦЕЛИ**

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения техникой игры в настольный теннис, а также овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством овладения знаниями, умениями и навыками (ЗУН) на занятиях настольным теннисом.

### **ЗАДАЧИ**

#### ***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- овладение практическими навыками основных технических и тактических приемов в настольном теннисе;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

#### ***Развивающие***

- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развитие двигательных способностей, посредством игры в теннис;

- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры, а также применение их на соревнованиях.

### ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### ***Условия реализации программы***

Программа «Настольный теннис: общеразвивающий» ориентирована на детей 7-12 лет. Начальный возраст освоения программы 7 лет.

Срок реализации программы – 2 года обучения по модульной системе (этапам).

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1 этап – (1 год обучения) - 144 часа в год;

2 этап – (2 год обучения) - 144 часа в год;

В течение каждого учебного года - 36 учебных недель.

### ***Режим занятий***

1 этап – (1 год обучения), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2 этап – (2 год обучения), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Предусматривается участие в соревнованиях и сборах по данному виду спорта как в рамках учебных часов, так и вне тематического плана в свободное время педагога и детей.

### ***Форма обучения***

Продолжительность одного занятия, согласно требованиям СанПиН, педагогом может варьировать в соответствии с формой занятия (теоретическое или тренировочное):

а) 2 раза по 45 минут астрономического времени с 5 минутным перерывом;

б) спаренное занятие 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости и возраста обучающихся.

На занятиях отводится время для постановки цели и задачи занятия, а также анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и определения индивидуальных спортивных задач.

*Программа предусматривает дополнительные занятия в режиме 1 час в неделю (36 часов в год) по индивидуальным образовательным маршрутам с одаренными обучающимися.*

### ***Состав группы***

В группе могут заниматься как мальчики, так и девочки разного возраста, состав группы не зависит от половой принадлежности и возраста.

### ***Форма организации детей на занятии***

При обучении детей настольным теннисом на занятиях педагогом используются следующие формы обучения:

- групповая
- индивидуальная
- полугрупповая
- в парах

#### ***Форма проведения занятий***

Программа реализуется через следующие формы учебно-тренировочного процесса (УТП):

- индивидуальная (практическая и теоретическая);
- групповая (практическая и теоретическая);
- комбинированная;
- соревновательная;
- судейская (практическая и теоретическая).

#### ***Форма и способы проверки результативности УТП***

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. (См. Приложение 1, 2, 3, 4).

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

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

Участие детей в соревнованиях разного уровня также показывает результативность обучения по программе.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является ***система педагогического контроля***, благодаря которой можно оценить эффективность тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется в соответствии с намеченными целями и задачами обучения посредством ***оперативного, промежуточного и итогового контроля***. Одним из главных критериев в течение всего времени обучения является участие воспитанников в соревнованиях.

***Оперативный контроль*** осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и анализа во время тренировки и дает возможность понять степень усвоенности материала и физическим состоянием обучающихся. Проводится оперативная коррекция деятельности воспитанников.

***Промежуточный контроль*** дает более полную картину результативности обучения. На этом этапе контроля выявляется, насколько успешно воспитанники усвоили знания и навыки тренировочных упражнений, согласно основным учебно-тематическим блокам. В данной программе он осуществляется 2 раза в год, а также в рамках проведения или участия обучающихся объединения в соревнованиях по настольному теннису различных уровней (внутри учреждения между группами, районные, городские, областные и т.д.). Результаты каждого обучающегося фиксируются в протоколах. По итогам выступлений в конце учебного года составляется сводный протокол, где суммируются результаты каждого спортсмена. Лучшие спортсмены ежегодно принимают участие в областном

смотре-конкурсе Федерации настольного тенниса РО и в областном смотре-конкурсе Министерства спорта и физической культуры Рязанской области («Об областном смотре-конкурсе среди тренеров, спортсменов, федераций по видам спорта, одаренных детей, добившихся высоких результатов в спорте»). В соответствии с нормативами, полученными результатами, педагог выявляет уровень освоения обучающимися программы на каждом этапе обучения: высокий, средний, низкий. (См. Приложение 1).

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года. Для его проведения отводится два учебных занятия, где каждый воспитанник сдаёт нормативы по общефизической, специальной подготовке и принимает участие в контрольном соревновании. При определении общего уровня подготовки воспитанника по образовательной программе учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

**Учебный план программы  
«Настольный теннис: общеразвивающий»**

№ п/ п	Название учебных разделов	1 этап			2 этап		
		1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	-	1	1	-	1
2.	Правила игры и судейства	1	-	1	1	-	1
3.	Качества спортсмена. Режим и питание.	1	-	1	1	-	1
4.	Психол. настрой спортсмена (до, во время и после соревнований)	1	-	1	1	-	1
5.	Общефизическая подготовка (ОФП)	-	45	45	-	30	30
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	20	20	-	30	30
7.	Техническая подготовка (ТехП)	-	66	66	-	67	67
8.	Тактическая подготовка (ТакП)	1	3	4	1	5	6
9.	Участие в соревнованиях, судейство	-	2	2	-	4	4
10.	Сдача нормативов, аттестация	-	2	2	-	2	2
11.	Резервные часы (повторение тем, воспитательные мероприятия в клубе)	-	1	1	-	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>144</b>

Учебно-тематический план составлен из такого расчёта, что знакомство и освоение обучающимися основных разделов программы в течение всего образовательного курса подразумевает повторение, закрепление и более углублённый подход с опорой на ранее пройденный материал, но, при этом совершенствование практических умений и навыков. Поэтому, темы на каждом году обучения повторяются по названию, но содержание с каждым этапом обучения углубляется и усложняется, так как на каждом году к обучающимся предъявляются соответствующие нормативы выполнения упражнений

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

- Вводное занятие, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, инструктаж по ТБ.
- Правила игры в настольный теннис и судейства.** Ознакомление с правилами одиночных игр. Приемы игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований. Правила судейства игр и соревнований.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **1 год обучения**

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение режима дня, утренней гимнастики, закаливания для юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Требования безопасности при занятиях настольным теннисом.

Основные сведения о технике игры. Значение техники для роста спортивного мастерства.

Основные моменты организации и проведения спортивных соревнований.

## **2 год обучения**

Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов.

Виды спортивных соревнований. Установка на игру и разбор результатов игр. Задачи и значение предстоящих соревнований.

**3. Качества спортсмена. Режим и питание.** Личностные и волевые качества спортсмена. Режим дня. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение режима дня, утренней гимнастики, закаливания для юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Питание спортсмена.

**4. Психологический настрой спортсмена.** Психология игры в настольный теннис. Психологический портрет спортсмена. Психологический настрой до соревнований, во время и после соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание в процессе занятий спортом чувства необходимости занятий физической культурой, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым, добиться высоких результатов.

Формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, нравственных понятий, оценок, суждений.

Развитие и совершенствование в учебно-тренировочном процессе комплекса психологических качеств и способностей, необходимых для успешных выступлений в настольном теннисе: двигательной реакции, мышечно-двигательной чувствительности, устойчивости, интенсивности и объема внимания, двигательно-координационных способностей, эмоциональной устойчивости, высокой мотивации на достижение спортивных успехов.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**5. Общефизическая подготовка (ОФП).** Упражнения для разминки. Упражнения на силу. Упражнения на гибкость. Упражнения на выносливость.

### **Общая физическая и специальная физическая подготовка**

Бег на дистанцию 30 или 60 м

Бег по «восьмерке»

Челночный бег

Бег "в стойке" вокруг стола, вокруг 1/2 стола

Перенос мячей

Отжимания в упоре от стола, скамейки или пола

Подъем из положения лежа в положение сидя (упражнение на пресс)

Прыжки со скакалкой одинарные разными видами

Прыжки со скакалкой двойные

Прыжки в длину с места

**6. Специальная физическая подготовка (СФП).** Упражнения на координацию. Упражнения на ловкость. Упражнения на выносливость. Упражнения на быстроту реакции.

7. **Техническая подготовка (ТехП).** Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, подрезка (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с подрезки (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением. Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

8. **Тактическая подготовка (ТакП).** Тактика одиночной игры в атаке. Тактика одиночной игры в защите. Тактика одиночной игры по защите. Тактика парной игры. Определение ошибок в тактике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Базовая техника***

##### ***Хватка ракетки.***

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

##### ***Жонглирование мячом.***

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, 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 выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

##### ***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 ударов для 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.

##### ***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 половинке 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 сочетание.

#### **Базовая тактика**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в 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 полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со своего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Солнышко», «Американка», «Один против всех», «круговая – с тренером» и другие.

9. **Участие в соревнованиях, судейство.** Участие в соревнованиях разного уровня. Судейство соревнований внутри учреждения, районных, городских и др.

10. **Сдача нормативов, аттестация.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов. Контрольно-измерительные тесты, задания. (См. Приложения).

11. **Резервные часы.** Воспитательные мероприятия, подготовка к соревнованиям, закрепление сложных тем, видеопросмотр игр с соревнований.

### **Календарный учебный график объединения «Настольный теннис: общеразвивающий»**

№ п/п	Месяц	Числа	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в нед.
1	Октябрь	01.10. – 31.10.	4	8	16	4
2	Ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	16	4

3	Декабрь	01.12. – 27.12.	4	8	16	4
4	Январь	12.01. – 29.01.	4	8	16	4
5	Февраль	01.02. – 27.02.	4	8	16	4
6	Март	01.03. - 31.03.	4	8	16	4
7	Апрель	01.04. – 30.04.	4	8	16	4
8	Май	01.05. – 28.05.	4	8	16	4
9	Июнь	01.06. – 30.06.	4	8	16	4
Итого:			36	72	144	

### ***Способы отслеживания и контроля результативности обучения.***

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Контрольные задания (нормативы).
3. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации, протоколы соревнований.
4. Сводный протокол объединения.
5. Участие в районных, городских, областных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях по настольному теннису.
6. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.

### ***Оценка эффективности программы***

Максимальный уровень освоения материала образовательной программы оценивается по 100-бальной шкале. Уровень подготовки обучаемого по итогам каждого этапа обучения отслеживается по трём контрольным параметрам – практические нормативы по общей физической подготовке, нормативы по специальной физической подготовке и результаты участия в соревнованиях. Метры, секунды, количество раз через проценты переводятся в баллы (Приложение 1), Результаты, полученные каждым обучающимся, суммируются по всем показателям. Итоги освоения программного материала формулируются по трём критериям:

1. **Высокий** – полностью освоил программный курс.
2. **Средний** – не полностью освоил программный курс.
3. **Низкий** - не освоил программный курс.

### ***Структура программы***

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов:

- развивающий этап (группа 1 года обучения);
- этап начальной подготовки (группы 2 года обучения);

Программный курс имеет модульную структуру по этапам, где каждый этап реализуется как самостоятельный образовательный уровень. *Начать обучение можно с любого этапа при условии прохождения предварительного тестирования практических умений в настольном теннисе* или последовательно переходя к следующему этапу.

**1 этап – «Развивающий»** реализуется в течение 1 года с детьми 7-9 лет. Количество обучающихся в группе может варьироваться от 12 до 16 человек. Учебно-тематический план разработан с целью ознакомления с данным видом спорта, специальными упражнениями и упражнениями общефизической подготовки. В течение учебного года

проводится личностно-ориентированная мотивация со стороны педагога - выявление способных спортсменов и рекомендация к дальнейшему обучению по программе. Со стороны самих обучающихся - самоанализ собственной заинтересованности в обучении.

По окончании данного курса проводится итоговая аттестация (см. Приложение 1,2,3). Обучающиеся, окончившие учебный курс 1 этапа, переводятся на следующий этап программы.

**2 этап – «Начальная подготовка»** рассчитан на 1 год обучения, предназначен для детей 8-12 лет. На этом уровне программы обучаются дети, прошедшие учебный курс 1 этапа или новые, при условии предварительной сдачи нормативов 1 этапа. Количество воспитанников в группе от 12 до 15 человек.

По окончании учебного курса 2 этапа воспитанники проходят итоговую аттестацию. (см. Приложение 1, 2, 3)

В связи с тем, что занятия по программе подразумевают физические нагрузки, все обучающиеся обязаны ежегодно, независимо от уровня обучения, предоставлять медицинские справки о состоянии здоровья с допуском лечащего врача к занятиям.

### **Планируемые результаты и критерии оценки**

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста личностных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень ЗУНов, приобретаемых в процессе занятий;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств и компетенций юных спортсменов (коммуникативных, прогнозируемых, аналитических);
- личностные и метапредметные результаты по итогам освоения программы (регулятивные, познавательные, коммуникативные: умение ставить перед собой задачи, цели, достигать поставленных целей, систематизировать и анализировать информацию, самооценка, самонаблюдение, самоконтроль).

#### **1 этап**

***К концу первого полугодия:***

**Будут знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила подсчета очков на соревнованиях

**Будут уметь:**

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- вести подсчет очков в игре;

**Улучшат следующие физические качества, умения и навыки:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

***К концу второго полугодия:***

**Будут знать:**

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о современном настольном теннисе;
- правила проведения соревнований;

**Будут уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Улучшат следующие физические качества, умения и навыки:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- освоят накат справа и слева по диагонали, по прямой;
- освоят накат справа и слева поочередно типом «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола (тип "треугольник");
- научатся правильно делать подрезки справа и слева;
- будут уметь судить игры на счет.

**2 этап**

***К концу первого полугодия:***

***Будут знать:***

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения и судейства соревнований;

***Будут уметь:***

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- тактически выстраивать свою игру;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Улучшат следующие физические качества, умения и навыки:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

- освоят накат справа и слева по диагонали, по прямой;
- освоят накат справа и слева поочередно типом «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола (тип "треугольник");
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- освоят топспин справа и слева по подставке;
- освоят технику игры по защите;
- будут уметь судить игры на счет, внутриучрежденческие соревнования, а также соревнования в младших группах.

***К концу второго полугодия:***

***Будут знать:***

- понятия о здоровье, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, рациональном питании, о вредных привычках;
- правила поведения и безопасности на занятиях;
- спортивные нормативы теннисиста;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения и судейства соревнований;

***Будут уметь:***

- проводить специальную разминку для теннисиста и для групп младшего возраста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- тактически выстраивать свою игру и игру товарища по группе или команде;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями вне занятий в группе;
- судить соревнования учрежденческого и городского уровней.

***Улучшат следующие физические качества, умения и навыки:***

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- улучшат накат справа и слева по диагонали, по прямой;
- улучшат накат справа и слева поочередно типом «восьмерка»;
- улучшат накат справа и слева в один угол стола (тип "треугольник");
- улучшат подрезки справа и слева в разных направлениях;
- улучшат топспин справа и слева по подставке;
- освоят топспин справа и слева по подрезке;
- улучшат технику игры по защите;
- судейство внутриучрежденных, городских соревнований, а также соревнования в младших группах.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа является многоуровневой.

1 этап – развивающий.

Основной базовый курс знаний комплексной программы составляет 1 год. Дети получают знания, умения и навыки на начальном общеразвивающем уровне. На этом этапе обучения основное внимание уделяется разностороннему развитию физических и моральных качеств детей, с использованием средств ОФП. Обучающиеся знакомятся с основными техническими и тактическими приемами настольного тенниса. По окончании годичного цикла тренировок юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности (см. Приложения 1,2,3,4).

2 этап - этап начальной подготовки. В этом этапе полученные ЗУНы закрепляются и развиваются на более высоком уровне. Обучающиеся на спортивных занятиях совершенствуют изученные приёмы и техники и тактики настольного тенниса.

### **Принципы реализации программы**

В процессе занятий по настольному теннису должны соблюдаться следующие педагогические принципы: сознательное отношение обучающихся к занятиям и их высокая активность и заинтересованность; наглядность, систематичность и последовательность обучения; прочное усвоение необходимых знаний и навыков.

**Сознательность** обучения достигается прежде всего разъяснением важности приобретённых умений и навыков для повышения физической подготовки и достижению определённых результатов в соревнованиях. **Активность** обучающихся достигается четкой организацией каждого занятия, живым и интересным их проведением с использованием разнообразных средств, методов и специальных тренажеров. **Наглядность** достигается показом изучаемых упражнений и доходчивым объяснением. **Систематичность** обучения обеспечивается правильным распределением учебного материала в течение месяца (года) и регулярным проведением занятий. При проведении занятий не должны допускаться длительные перерывы, так как они приводят к забыванию и нарушению двигательных навыков. **Последовательность** обучения обеспечивается соблюдением принципа постепенного перехода от легких и простых к более сложным и трудным упражнениям. Упражнения должны соответствовать уровню физической подготовленности обучаемых, быть для них посильными. **Прочность приобретенных знаний и навыков** обеспечивается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразных условиях. Многократное выполнение упражнений производится лишь после того, как они будут хорошо разучены обучающимися.

При реализации программы используются различные **методы** педагогического воздействия: словесные, наглядные, практические.

#### **Словесные:**

- рассказ - устное повествовательное изложение содержания учебного материала;
- объяснение – четко формулируются задачи, которые необходимо решить;
- доказательства, сопоставления, устные примеры, дающие возможность обучающимся быстро и правильно решить поставленную задачу;
- психолого-педагогические: беседы, убеждения, внушения, аутогенная тренировка, самовнушение, самооценка.

#### **Наглядные:**

- иллюстрация – подбор печатных материалов для показа из учебных пособий, плакатов.
- просмотр фото- и видеоматериалов.

#### **Практические:**

- практический показ при выполнении определённого тренировочного приема;
- отработка тренировочных приемов
- применение на тренировках метода моделирования тренировочной и соревновательной деятельности;

- выполнение двигательных действий с предъявлением повышенных требований к проявлению психологических показателей при игре на счет.

### **Методика проведения занятий**

Все упражнения, составляющие учебный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике настольного тенниса.

Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командным действиям, применяемым в соревнованиях.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке обучающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. Специальные - обеспечивают подготовку к выполнению приемов настольного тенниса.

### **Учебно-тренировочный процесс**

Обучение приемам выполнения упражнений осуществляется в следующей последовательности:

- ознакомление с упражнением (приемом, действием);
- разучивание упражнений;
- тренировка в выполнении упражнения.

Разучивание упражнения производится следующим методом:

- путем выполнения упражнения в целом, если оно несложное. При этом, руководитель занятия сразу указывает на ошибки, допущенные при исполнении, и добивается их устранения;
- путем деления сложного упражнения на отдельные элементы, а затем выполнение его в целом.

Тренировка путем многократных повторений упражнения вырабатывает у обучающихся автоматизм действий, способность выполнить тот или иной прием с минимальными затратами сил и времени.

Занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Формы организации обучения**

Индивидуальная отработка движений на тренажере, с роботом, с поднятой крышкой стола. Игры в настольный теннис на занятиях между обучающимися, игра с тренером, беседы, диалоги, просмотр журналов, чтение книг по настольному теннису, просмотр и разбор видео записей с соревнований мирового и российского уровней, разбор видеозаписей игр учащихся с различных соревнований. Зачетные занятия по выполнению нормативов, участие в соревнованиях внутри центра, между другими центрами и клубами, личное и командное участие на городских и областных соревнованиях. Участие в спортивных, познавательных мероприятиях и праздниках учреждения.

### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение по программе ведут педагоги дополнительного образования:

*Малахова Ольга Сергеевна.* Имеет два высших образования. Педагог имеет большой опыт работы в сфере дополнительного образования в качестве педагога дополнительного образования. Имеет первую квалификационную категорию.

*Лялин Дмитрий Вячеславович.* Имеет два высших образования, разряд КМС (призер и победитель городских, областных, межрегиональных соревнований, участник Всероссийских и международных турниров). Имеет первую квалификационную

категорию. Педагог имеет большой опыт работы в структуре спорта и дополнительного образования в качестве тренера-преподавателя и педагога дополнительного образования.

### **Рекомендуемое материально – техническое обеспечение программы**

**Для занятий по программе рекомендуется иметь:**

**Помещения:** спортивный зал не менее чем на 5-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований; раздевалки для девочек и мальчиков, кабинет педагога.

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- теннисные ракетки на каждого обучающегося
- тренировочные мячи для настольного тенниса - 100 штук
- тренировочные мячи для большого тенниса - 20 штук
- соревновательные мячи - по 2-4 штуки на каждого обучающегося
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штуки
- теннисные столы - 5 штук
- сетки для настольного тенниса – 5 штук
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- тренажер-робот, выстреливающий мячи
- тренажер для отработки движений и имитации
- сачок для сбора мячей - 3 штуки
- инвентарь для БКМ - пластмассовые тазы разного диаметра - 5-10 штук
- стойки для БКМ
- сетка-улавливатель мячей БКМ

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер (ноутбук).

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Аудиодиски для проведения разминки и упражнений по ОФП и СФП - 10 штук

#### **Информационное обеспечение**

- комплект учебных видеофильмов по теории и методике обучения начинающих играть в настольный теннис - 5 штук
- комплект видеодисков игр великих теннисистов с мировых и российских соревнований (с разбором игр) - 5 штук
- Интернет-ресурсы: <https://vk.com/club91337124> Группа "Настольный теннис Рязанской области"; <https://tfr.ru> Сайт Федерации настольного тенниса России

**Итогом освоения программы** является умение свободно играть в личной и в парной игре, выбор здорового образа жизни. Для талантливых и физически крепких детей — успешное выступление на соревнованиях, турнирах, выполнение спортивных разрядов.

## **Методическое обеспечение**

### **Методические рекомендации для работы с детьми в соответствии с классификацией по психологическим особенностям личности**

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

#### ***Активный тип:***

- подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;
- дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);
- формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;
- формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

#### ***Замкнутый тип:***

- проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);
- соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;
- использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т.д.;
- подчеркивать индивидуальное отношение к учащемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);
- применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

#### ***Взрывной тип:***

- взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;
- рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;
- необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но посильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;
- для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

#### ***Зависимый тип:***

- предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;
- формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т.д.;
- разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений.

## **Рекомендации по проведению обучения и планированию спортивных результатов**

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста, инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных

условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

На этапе начальной специализации юные спортсмены 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.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований. Для проведения занятий с детьми 7 лет *рекомендуется* использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований и СанПиНа, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча. Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

## Список используемой литературы

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
3. Барчукова Г.В., А.Н. Мизин. Настольный теннис: Учебное пособие, Москва, ТВТ Дивизион, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра М.: ФиС, 2000.
5. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.
6. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 1990.
7. Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995.
8. Образовательная программа «Пинг-понг» (2004г.) МОУ ДОД Дворец творчества детей и молодежи. Красноярский край, ЗАТО г. Железногорск, e-mail: [gdt@k26.ru](mailto:gdt@k26.ru)
9. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.
10. В.В. Команов . Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
11. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для спортивных детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ спортивного высшего мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990.
13. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
14. Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.
15. Физическая культура и спорт в школе. Журналы. 2000- 2005 гг.
16. Холодовский И.В. Играй в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1972.
17. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

### Видеоматериалы

- комплект учебных видеофильмов по теории и методике обучения начинающих играть в настольный теннис
- комплект дисков игр великих теннисистов с мировых и российских соревнований (с разбором игр)

### Аудиоматериалы

Аудиодиски для проведения разминки и упражнений по ОФП и СФП

### Интернетресурсы

<https://vk.com/club91337124> Группа "Настольный теннис Рязанской области"

<https://ttfr.ru> Сайт Федерации настольного тенниса России

## Итоговое тестирование обучающихся

Тесты по ОФП, баллов	Тесты по СФП, баллов	Результаты участия в соревнованиях, баллов	Общее количество баллов	Уровень освоения программы	Результат освоения
20 –25	30 –35	20-40 <b>Призер городских, участник областных, всероссийских соревнований</b>	80 – 100	Высокий	Полностью освоил программу
15 –19	25 – 29	10 – 17 <b>участник районных, городских соревнований</b>	50-79	Средний	Освоил программу с учетом коррекции
менее 20	менее 20	менее 10 <b>участник внутренних соревнований Центра</b>	менее 50	Низкий	Не освоил программу

1. **Высокий** – полностью освоил программный курс.
2. **Средний** – не полностью освоил программный курс.
3. **Низкий** - не освоил программный курс.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ  
ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ  
МОДУЛИ**

***НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ***

Мальчики / Юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-17лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Девочки / Девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-17лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

## Нормативы по технико-тактической подготовке

### *Тестирование технической подготовленности*

№	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.
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	Подрезка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание подрезок 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 подрезкой в левую половину стола(из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

**НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ****Тестирование технико-тактической подготовленности**

*Индивидуальное тестирование:* содержание тестирования устанавливается учреждением. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для каждого модуля.

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

**I. Атака – атака**

*А. Обмен атакующими ударами справа* на 1/2 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 минуты 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 минуту. За каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*Б. Обмен ударами справа* из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 минуты.

Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

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

Требования

1. «Ограничитель позиции» (см. приложения) 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 минуты 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 минуту, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*В. Игра подставками слева* в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 минуты.

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 разу. 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 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*Г. Удар справа* прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 минуты.

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих видов):

- 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 минуты 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 минуты начисляется одно очко.

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

*Д. Игра попеременно слева и справа* подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 минуты.

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 и 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 минуты упущены все 5 мячей, результаты определяются по количеству выполненных за это время ударов.

5. Подсчет очков

Подсчет очков

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

- Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 минуте 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.

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, ударом 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 одной минуты 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 одну минуту, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 минуте 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 минуты.

#### *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 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 разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты 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 минуты. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

### ***III. Защита – защита***

Содержание теста и требования – те же, что и при тестировании «атака – атака».

Также можно добавить в тестирование следующий этап:

#### ***IV. Поддачи***

1. Поддачи по диагонали с верхним вращением
2. Поддачи по линии с верхним вращением.
3. Поддача по диагонали подрезками.
4. Поддача по прямой подрезками.
5. Поддачи с боковым верхним вращением
6. Поддачи с боковым нижним вращением.

Игроку засчитываются правильно поданные поддачи из 10 мячей каждым видом, исходя из программы и модуля.