

**Дубовский районный отдел образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дубовская детско-юношеская спортивная школа»**

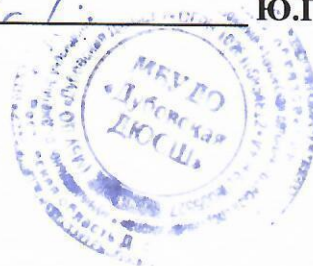
**Принято
На заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «24» августа 2023 года**

**Утверждаю
Приказ № 38 от 24.08.2023 года**

**Директор МБУ ДО
«Дубовская ДЮСШ»**



Ю.П. Чернов



**Дополнительна общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – базовый
Вид программы – авторская
Возраст детей – 8-18 лет
Срок реализации – 1 год (216 часов)

Разработчик программы
Фролов Александр Иванович
Тренер - преподаватель

с. Дубовское
2023 год

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

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

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

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ» Дубовского района.

Настольный теннис органично вошёл в нашу жизнь, развивается, сохраняя традиции, популярность, содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия. Сведения о возникновении и развитии тенниса очень разноречивы. Некоторые специалисты считают, что он зародился в Азии, в Японии или Китае. По другим данным родина настольного тенниса - Европа. Спортивной игрой - настольный теннис был признан в 1900 году в Англии. В настоящее время настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. В процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Программа направлена на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств. Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры –

настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации решается проблема занятости свободного времени детей, пробуждается их интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает получение первичных навыков, подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья. Адресат программы Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 лет до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год. Форма обучения: групповая. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы принимаются учащиеся, не имеющие специальных навыков. В конце изучения программы юные теннисисты получают необходимые знания для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Наполняемость групп 20 человек; Занятия 3 раза в неделю по 2 часа (216 ч). Формы и методы обучения Основной формой организации учебного процесса является занятие. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используют объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физических, личностных качеств, овладение способами

оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. Основными задачами программы являются:
Задачи:

Образовательные:

- изучить историю возникновения и развития тенниса;
- познакомить с правилами игры в теннис;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга.

Воспитательные:

- формировать интерес к настольному теннису;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, умение работать в команде.

1.3. Содержание программы

– стартовый уровень

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

Задачи:

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

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	2	2	
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1	
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	2	2	
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей,	2	2	

	врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.			
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда теннисиста	2	2	
6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1	
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса.	2	2	
8	Итого	12	12	-
9	Общая физическая подготовка.			74
10	Специальная физическая подготовка			50
11	Техническая подготовка			72
12	Контрольные нормативы.			8
13	Итого	204		204
14	Всего	216	12	204

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

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

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

- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

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

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

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

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

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

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног. Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой): угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку. Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно. Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера). Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе. Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола). Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

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

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

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

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

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

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

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

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

-свободная игра ударами на столе.

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

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

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

3. То же, что и в упражнении No1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи No 1,2,3,4. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены.

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

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

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

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

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

-выполнение подач разными ударами;

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

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

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 12 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

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

2.1. Календарный учебный график

Форма занятий - групповая. Место занятий - спортивный зал.

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности	2	Опрос
2		Гигиена юного спортсмена. Изучение элементов стола и ракетки	2	Опрос
3		Набивание мяча ладонной стороной	2	Наблюдение

		ракетки. Способы хватки ракетки. ОФП		
4		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. ОФ	2	Наблюдение
5		Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. ОФП и СФП	2	Наблюдение
6		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. ОФП и СФП	2	Зачет
7		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. СФП	4	Наблюдение
8		Обучение подачи «Топорик», «Маятник». Игра-подача. ОФП.,	6	Соревнование
9		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	6	Соревнование
10		Совершенствование подачи «Топорик», «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре .ОФП и СФП	2	Зачет
11		Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники «срезки» слева, справа	4	Зачет
12		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. ОФП	2	Зачет
13		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. ОФП	4	Наблюдение
14		Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате»	6	Наблюдение
15		Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре	6	Наблюдение
16		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	2	Наблюдение
17		Применение «подставки» в игре. СФП	2	Наблюдение
18		Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа	2	Наблюдение
19		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. СФП	2	Наблюдение
20		Совершенствование в группах по качеству элементов игры. ОФП	4	Зачет
21		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног	4	Наблюдение
22		Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе	8	Наблюдение
23		Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма	2	Наблюдение

		«свеча» в игре. ОФП		
24		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча»	2	Наблюдение
25		Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока	2	Наблюдение
26		Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов. ОФП	2	Зачет
27		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	4	Соревнование
28		Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса	4	Наблюдение
29		Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. ОФП	4	Наблюдение
30		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	4	Наблюдение
31		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	Наблюдение
32		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток)	2	Наблюдение
33		Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	4	Наблюдение
34		Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	4	Наблюдение
35		Значение психологической подготовки. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра	2	Наблюдение
36		Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". СФП и ОФП	2	Наблюдение
37		Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	6	Наблюдение
38		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте	2	Наблюдение
39		Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). СФП	2	Наблюдение
40		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз.	2	Наблюдение
41		Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд)	2	Наблюдение
42		Приставной, скрестный шаг. Прыжки на	2	Соревнование

		скакалке 30 сек. Учебная игра. ОФП		
43		Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста"	2	Наблюдение
44		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2	Наблюдение
45		Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	4	Наблюдение
46		Подача справа и слева. Учебная игра.	4	Наблюдение
47		Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой	2	Наблюдение
48		Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	4	Наблюдение
49		Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	4	Наблюдение
50		Работа плеча, предплечья и кисти. СФП и ОФП	2	Наблюдение
51		Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям	4	Наблюдение
52		Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. ОФП	2	Наблюдение
53		Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2	Наблюдение
54		Совершенствование траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. СФП	4	Наблюдение
55		Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка"	2	Наблюдение
56		Владение ракеткой и передвижения у стола.	2	Наблюдение
57		Совершенствование игры в защите СФП	4	Наблюдение
58		Учебная игра. ОФП	4	Соревнование
59		Влияние настольного тенниса на организм. СФП	2	Наблюдение
60		Тактика игры против атакующего	2	Опрос
61		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. СФП	2	Наблюдение
62		Актуальность, популярность настольного тенниса.	2	Опрос
63		Тактика игры атакующего против атакующего.	4	Опрос
64		Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов	4	Наблюдение
65		Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча	4	Наблюдение

66		Учебная игра для совершенствования учебных элементов. ОФП	4	Соревнование
67		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. СФП	4	Наблюдение
68		Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. ОФП	4	Соревнование
69		Нормативы по физической подготовке.	2	Тестирование
70		Спортивные игры	6	Тестирование

2.2. Методическое обеспечение образовательной программы.

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

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

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

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

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Для занятий необходимо: спортивный зал, столы теннисные (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований), теннисная ракетка, шарики, спортивная форма и спортивная обувь.

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

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

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта

настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований. Во время участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

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

2.4. Оценочные материалы

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

2.5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортзал – 1 штука
- столы для настольного тенниса – 4- 6 штук
- ракетки игровые – 20 штук
- мячи для настольного тенниса – по 3-5 мячей на каждого
- мячи футбольные, волейбольные, набивные – по 2 мяча
- скакалки – 10 - 20 штук
- гантели 200-500 гр – 5- 10 штук
- секундомер – 2 штук.

Глоссарий

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

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

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

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

СТРАТЕГИЯ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – умение расчетливо, умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.

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

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

ТОЛЧОК – простейший прием, позволяющий перебрасывать шарик через сетку.

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

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

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

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

ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста).

Ракетка, как правило, состоит из деревянного основания и различных накладок. Основание ракетки (сплошное, одинаковой толщины), может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны

- со стороны ладони и тыльной стороны

- со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

НАКЛАДКА - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

ТЕННИСНЫЙ СТОЛ - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Представляет собой специальный стол, прямоугольной формы (длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см от пола или

земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Стол может состоять из двух равных половин. Различают ИГРОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ стола, РЕБРО стола и БОКОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ стола. Обычно столы бывают темно - зеленого и синего цветов. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач. На поверхности стола дефекты - не допустимы.

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

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

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

СПОРТИВНАЯ ФОРМА - костюм тренировочный, обувь, носки, полотенце, чехол для ракетки, спортивная сумка, все, что необходимо спортсмену для игры.

Требования к цвету, чистоте и удобности определены в правилах соревнований.

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

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

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

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ - состязания (соревнования) между командами, когда результат отдельных участников засчитывают только команде.

Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

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

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

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

Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

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

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

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

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

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

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

СУДЬЯ - лицо назначенное контролировать встречу **СУДЬЯ - АССИСТЕНТ** - лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

ПЕРЕИГРОВКА - розыгрыш мяча, результат которого не засчитан.

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

ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ - способ обработки мяча с помощью рациональных действий сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач, целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер.

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

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

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

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

ХВАТКА - способ держания ракетки.

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

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