**Муниципальное учреждение «Управление образования**

**администрации Краснояружского района»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружский Центр дополнительного образования»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и утверждена  на заседании педагогического совета  от «30» августа 2024г.  Протокол №1 | Утверждаю:  Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Болгова  Приказ №101 от 30.08.2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

**Составитель**: Афанасенко С.Д.,

педагог дополнительного образования

**Возраст обучающихся**: 13-18 лет

**Объем программы:** 216 часов

**Срок реализации**: 3 года

**Направленность**: физкультурно-спортивная

п. Красная Яруга - 2024 г

**Пояснительная записка**

***Направленность программы***

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* предполагает развитие и совершенствование узанимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья в процессе освоения этой программы.

***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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок 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 ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

***Педагогическая целесообразность.***

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорт

***Отличительные особенности***

Отличительной особенностью программы является ее развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для развития здоровья.

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 ребёнка: 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

* 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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

***Адресат программы***

* секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 13-18 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.
* отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

***Уровень программы, объем и сроки реализации программы***

1 год обучения (базовый уровень)

2 год обучения (базовый уровень)

3 год обучения (базовый уровень)

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения. Объём учебных часов составляет 72 часа (2 часа в неделю), исходя из 36 учебных недель в году.

**Срок реализации программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 216 часа.

1 год обучения – 72 часов (2 часа в неделю);

2 год обучения – 72 часов (2 часа в неделю);

3 год обучения – 72 часов (2 часа в неделю).

Продолжительность учебного часа – 45 минут

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники 1 занятие продолжительностью 30 минут, с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем педагога дополнительного образования с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов в год | Количество учебных часов в неделю | Режим занятий в неделю |
| 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 2 | 2 раз по 1 часу |

**Формы обучения: «очная»**

* Теоретические занятия.
* Практические занятия.
* Комбинированные формы.



**Организационные формы обучения**

* Фронтальная работа.
* Коллективная работа.
* Индивидуальная работа.

**Особенности организации образовательного процесса**.

Тип программы - модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

Использование на занятиях педагогом дидактического материала (карточки, наглядные пособия), тренажеры, активизирующих общие и индивидуальные особенности обучающихся; применении метода исследования (написание рефератов и докладов по истории настольного тенниса).

**Цель программы.**

Создание условий для развития физических качеств,личностных качеств,овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы.**

*Предметные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Метапредметные*

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Личностные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность

**Учебный план**

**на 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | Формы |
|  | Тема |  |  |  | контроля |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | 1 | 1 | 1 |  |
|  | безопасности. |  |  |  | Опрос |
| 2. | Изучение правил игры | 2 | 2 | 2 | тест |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | 1 | 1 | 1 |  |
|  | во время игры |  |  |  | тест |
| 5. | Подача | 6 | 6 | 6 | практика |
| 6. | Прием | 6 | 6 | 6 | практика |
| 7. | Атака | 6 | 6 | 6 | практика |
| 8. | Защита | 6 | 6 | 6 | практика |
| 9. | Двухсторонняя игра | 20 | 20 | 20 | практика |
| 10. | Игра в парах | 20 | 20 | 20 | практика |
| 11. | Участие в соревнованиях | 4 | 4 | 4 | результат |
|  | **Итого** | **72** часа | 72 часов | 72 часов |  |

**Учебный план**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Кол-во | В том числе | | Формы |
|  | Тема | часов |  |  | контроля |
|  | теория | практика |
|  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | 1 | 1 |  |  |
|  | безопасности. |  |  |  | Опрос |
| 2. | Изучение правил игры | 2 | 2 |  | тест |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | 1 | 1 |  |  |
|  | во время игры |  |  |  | тест |
| 5. | Подача | 6 |  | 6 | практика |
| 6. | Прием | 6 |  | 6 | практика |
| 7. | Атака | 6 |  | 6 | практика |
| 8. | Защита | 6 |  | 6 | практика |
| 9. | Двухсторонняя игра | 20 |  | 20 | практика |
| 10. | Игра в парах | 20 |  | 20 | практика |
| 11. |  |  |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях | 4 | **4** | 4 | результат |
|  | **Итого** | **72 часа** | **4 часа** | **68 часов** |  |

**Планируемые результаты после 1-го года обучения:**

1. Овладение детьми основами игры в теннис переходом к самостоятельному мышлению за теннисным столом (участие в турнирах).
2. Превращение игры в «автоматический тренажер» развития мышления и физической активности обучающихся.
3. Корректировка и совершенствование психических свойств: наблюдательности, внимания, воображения, мышления, памяти, координации, моторики, реакции
4. Воспитание характера (самодисциплины, воли, рационализма).
5. Увеличение продолжительности физической деятельности ребенка.

Объективно независимый показатель планируемых результатов – повышение общего среднего уровня развития теннисистов на более высокую планку по сравнению с другими учащимися школ по всем школьным дисциплинам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебный план** | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | **второй год обучения** | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | |  | |  | | | | | | |  |
| № |  | | | | | Кол-во | | В том числе | | | | | | | Формы |
|  | Тема | | | | | часов | |  | | | | |  | | контроля |
|  | теория | | | | | практика | |
|  |  | | | | |  | |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | | | | | 1 | | 1 | | | | |  | |  |
|  | безопасности. | | | | |  | |  | | | | |  | | тест |
| 2. | Повторение правил игры | | | | | 2 | | 2 | | | | |  | | тест |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | | | | | 1 | | 1 | | | | |  | |  |
|  | во время игры | | | | |  | |  | | | | |  | | практика |
| 5. | Подача | | | | | 6 | |  | | | | | 6 | | практика |
| 6. | Прием | | | | | 6 | |  | | | | | 6 | | практика |
| 7. | Атака | | | | | 6 | |  | | | | | 6 | | практика |
| 8. | Защита | | | | | 6 | |  | | | | | 6 | | практика |
| 9. | Двухсторонняя игра | | | | | 20 | |  | | | | | 20 | | практика |
| 10. | Игра в парах | | | | | 20 | |  | | | | | 20 | | практика |
|  | | Участие в соревнованиях | |  |  |  | 4 |  | **4** |  |  |  | 4 |  | результат |
|  | | **Итого** |  |  |  | **72 часов** | |  |  | **4 часа** | |  | **68 часов** | |  |

**Планируемые результаты после 2-го года обучения:**

1. Более глубокое изучение основ игры в теннис, повышение мастерства до уровня спортсменов 3 разрядов.
2. Развитие комбинационного зрения.
3. Формирование необходимых элементов умственной и физической культуры, психических свойств и устойчивого характера подростков.
4. Раскрытие творческих способностей, освоение позитивных форм самоутверждения обучающихся.
5. Формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Объективно независимые показатели достигнутых результатов – более глубокое изучение школьных предметов, повышение дисциплинированности и самоконтроля в процессе учебы в школе. Объем полученных по программе знаний достаточен для успешного участия в квалификационных турнирах и дальнейшего повышения мастерства путем самообразования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Учебный план** | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **третий год обучения** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| № |  |  |  |  |  | Кол-во | |  |  | В том числе | | | | | Формы |
|  |  |  | Тема |  |  | часов | |  |  |  |  |  |  |  | контроля |
|  |  |  |  |  |  |  | теория | |  | практика | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике | | | | |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | безопасности. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Тест |
| 2. | Повторение правил игры | | |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | Тест |
| 3. | Изучение правил техники безопасности | | | | |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | практика |
|  | во время игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Подача | |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |  | практика |
| 6. | Прием | |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |  | практика |
| 7. | Атака | |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  | практика |
| 8. | Защита | |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  | практика |
| 9. | Двухсторонняя игра | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  | 34 |  | практика |
| 10. | Игра в парах | |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  | 22 |  | практика |
|  | Участие в соревнованиях | | |  |  |  | 4 |  | **4** |  |  |  | 4 |  | результат |
|  | **Итого** | |  |  |  | **72 часа** | |  |  | **4 часа** | |  | **68 часов** | |  |

**Планируемые результаты после 3-го года обучения:**

1. Глубокое изучение теории игры в теннис и повышение игрового мастерства до уровня спортсменов 2 го спортивного разряда.
2. Приобщение обучающихся к самостоятельной работе над профильной литературой.
3. Привлечение учащихся к соревнованиям по теннису.

**Содержание программы 1 год обучения**

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «районные соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Районные соревнования»

Районные соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**Содержание программы 2 год обучения**

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «районные соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Районные соревнования»

Районные соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**Содержание программы 3 год обучения**

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «районные соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Районные соревнования»

Районные соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**Форма аттестации**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

**Методы обучения**

* подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники.Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке теннисистов к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях,когда педагогобучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по теннису является основным.Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными теннисистами. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Словесный** (объяснение,рассказ,беседа,консультация).

**Игры** (игры:развивающие,подвижные;игры на развитие внимания,памяти,глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных,демонстрационных и видеоматериалов,приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический** (анкетирование,психологические тесты;создание и решение различных ситуаций).

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса**.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, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

* конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической

подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

**Система контроля результативности обучения.**

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

***Задача первого этапа*** -привлечение как можно большего числа наиболееспособных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

***Задача второго этапа*** -тщательное наблюдение за успешностью обучениядетей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

***На этап начальной подготовки*** зачисляются учащиеся общеобразовательныхшкол, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап подготовки*** формируется на конкурсной основеиз практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

# Оценочные материалы

## Показатели результативности педагогического процесса:

* + - 1. Сохранность контингента.
      2. Умение педагога определить индивидуальный рост учащегося, спрогнозировать перспективу творческого развития.
      3. Отношение детей к занятиям в данном коллективе и к педагогу.
      4. Успешное освоение детьми программы.
      5. Соответствие результатов деятельности целевым установкам.
      6. Экспертные оценки специалистов.

**Материально-технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие:

1.Стол для тенниса – 3 шт.

2.Ракетки для тенниса – 8 пар.

3.Шарики теннисные - 20 шт.

**Контрольные тесты по теории (правильные ответы выделены красным цветом).**

**Контрольные тесты. 1 год обучения.**

1. До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?

А) 21 Б) 11 В) 7

2. Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

А) Переигровка Б) Мяч в игре В) Спорный мяч

3. Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

А) Над или вокруг комплекта сетки

Б) Над коплектом сетки

В) Над или под комплектом сетки

4. Сколько раз мяч касается стола при подаче?

А) 1 Б) 2 В) 3

5. Каким цветом могут быть теннисные шары?

А) Белый Б) Желтый В) Черный

6. Каким мячом нельзя играть в настольный теннис?

А) Пластмассовым Б) Резиновым В) Целлулоидным

7. Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?

А) Любой рукой или ракеткой

Б) Только ракеткой

В) Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

8. При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

А) Да Б) Нет

9. Можно ли одному игроку играть двумя ракетками?

А) Да Б) Нет

10. Каким цветом могут быть накладки на теннисной ракетке?

А) Зеленый и белый Б) Красный и черный В) Синий и желтый

**Контрольные тесты. 2 год обучения.**

1. Сколько весит теннисный мяч?

А) 1 грамм Б) 2 грамма В) 2,4-2,53 грамма Г) 4-4,25 грамма

2. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда?

А) один Б) два В) три Г) четыре

3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?

А) по одной Б) по две В) по пять Г) неограниченно

4. Какой прием игры является атакующим действием?

А) удар толчком Б) подставка В) подрезка Г) накат

5. Какова высота теннисной сетки?

А) 15,25 см Б) 12,42 см В) 13,56 см Г) 21,25 см

6. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

А) можно Б) нельзя В) можно во время подачи

7. Можно ли подавать мяч с хода (с руки)?

А) можно Б) нельзя В) можно, стоя боком к столу

8. Можно ли наносить удар «с лёта», не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?

А) можно Б) нельзя В) можно после подачи мяча

9. В какой форме можно заниматься настольным теннисом?

А) шорты и футболка Б) трико и водолазка В) трико и футболка

10. После какого очка можно брать тайм-аут?

А) 3 Б) 5 В) 8

## Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
| **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование гражданского отношения к Отечеству; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| воспитание верности духовным традициям России; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| воспитание познавательных интересов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| профессиональное самоопределение |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| воспитание экологической культуры личности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| формирование представлений о правах и обязанностях |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| воспитание уважения к правам человека и свободе личности |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода |  |  | + |  | + |  |  | + |  |

## Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
| **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование гражданского отношения к Отечеству; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| воспитание верности духовным традициям России; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| воспитание познавательных интересов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| профессиональное самоопределение |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| воспитание экологической культуры личности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| формирование представлений о правах и обязанностях |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| воспитание уважения к правам человека и свободе личности |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода |  |  | + |  | + |  |  | + |  |

## Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
| **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование гражданского отношения к Отечеству; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| воспитание верности духовным традициям России; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| воспитание познавательных интересов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| профессиональное самоопределение |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| воспитание экологической культуры личности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| формирование представлений о правах и обязанностях |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| воспитание уважения к правам человека и свободе личности |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода |  |  | + |  | + |  |  | + |  |

.***Методические рекомендации по проведению тестирования.***

**Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит

ни одного удара, он получает 0 очков.

**Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения вформе цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:

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

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

**Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с ширинойкоридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

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

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

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

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

**Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по2раза.В зачетидет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

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

**Подсчет очков**

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

***Таблица подсчета очков для оценки общей***

* ***специальной физической подготовки (юноши и девушки)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | **Уровень подготовленности, сумма баллов** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **отлично** | **хорошо** | **подготовлен** | **ниже** | **неудовлет-** |
|  |
|  | **для перевода** | **среднего** | **ворительно** |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 13-14 лет | 275 | 244 | 214 | 168 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |
| 15-16лет | 450 | 400 | 350 | 275 | 200 |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| 17-18 лет | 640 | 562 | 525 | 450 | 375 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Нормативы по технико-тактической подготовке.***

**Этап начальной подготовки. (ГНП-1; ГНП-2)**

Тестирование технико-тактической подготовленности.

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

*Командное тестирование:* каждая организация заявляет по6спортсменов,изкоторых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой

* командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивиду-ально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

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

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

**I. Атака - атака.**

*А. Обмен атакующими ударами справа* на1/2стола в течение1мин

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
  3. в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.
  4. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку,
  5. очки начисляются каждому из соперников в отдельности.
  6. *Б. Обмен ударами справа* из средней зоны на1/2стола в течение1мин.
  7. Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):
* атакующие удары по диагонали справа направо;
* атакующие удары по диагонали слева налево. Требования.

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

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

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитывается. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности. *В.* *Игра подставками слева* в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

4.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 Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч

повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков *-* считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности. *Удар справа,* прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих 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 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.
2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому

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

1. Конкретное содержание:

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

Требования.

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

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

1. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяются по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.
3. *Е. Игра толчком слева, ударом справа* с1/3стола против толчка с левой половины столаиз позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

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

Требования.

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

Подсчет очков.

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

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

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

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

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он

выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

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

Подсчет очков.

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

**III. Защита - защита.**

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

**Учебно-тренировочный этап 1 - 2 года (УТГ-1;УТГ-2)*.***

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

* + тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

**l. Атака - атака.**

*А. Состязания проводятся на 1/2 стола* (стол поделен на4игровых поля),жеребьевкойвыбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо; - обмен ударами по диагонали с левой половины на левую; - обмен ударами по прямой с правой половины на левую; - обмен ударами по прямой с левой половины на правую. Требования.

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра контрударами с левой и правой* 1/3стола против топ-спинов с1/2стола сограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины; - игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

**Требования.**

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуется. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуется.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до

11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*В. Состязания в обмене топ-спинами* по всему столу без установок(1партия).

Конкретное содержание:

* обмен топ-спинами по всему столу без установок. Требования.

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**II. Атака - защита.**

*А\_ Быстрый накат с 1/2 стола* против срезки с1/2стола(из четырех вариантов разметкистола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

* удары накатом по диагонали справа направо против срезки;
* удары накатом по диагонали слева налево против срезки;
* удары накатом по прямой справа направо против срезки;
* удары накатом по прямой слева налево против срезки. Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, приравном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

*Б. Ton-спин с левой или правой трети стола* против срезки с1/2стола с установками(издвух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играются 2 партии).

Конкретное содержание:

* выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;
* выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево- или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную поло вину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть под резкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. *В. Топ-спин по всему стопу* против удара срезкой без установок(играется1партия).

Конкретное содержание:

* выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений. Требования.

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

**III. Защита - защита.**

*А. Игра на 1/2 стола* (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один,играется 1 партия).

Конкретное содержание:

* обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
* обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
* обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
* обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
* Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.
2. . Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет
3. очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола* против срезок с1/2стола, (из четырехвариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играются 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую; - игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;

- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую; - игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую. Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 -тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

# Методические материалы

**Педагогические технологии и методы обучения**

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

# Технологии:

* развивающие;
* игровые;
* личностно-ориентированные;
* педагогика сотрудничества;

# Методы обучения:

**-** словесный;

* наглядный;
* практический;
* игровой;
* объяснительно-иллюстративный
* репродуктивный.

# Методы воспитания:

***-*** убеждение

* поощрение
* упражнение
* стимулирование
* мотивация.

**Список литературы:** 

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев.  Настольный   теннис : Примерная  программа  спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Спорт лит, 2016
2. А.Н. Амелин. Современный  настольный   теннис . М.: «Терра-спорт»,, 2018
3. Ю.П. Байгулов. Основы  настольного   тенниса . М.:М.: «Терра-спорт», 2018
4. Г.С. Захаров.  Настольный   теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2016
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в  настольный   теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2015
6. О.В.Матыцин,  Настольный   теннис . Неизвестное об известном, М.: «СпортЛит» 1995.