

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

6. Список литературы

7. Приложение

8. Рабочая программа первого года обучения

9. Рабочая программа второго года 1 группы

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где тренировочные занятия направлены на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, а также, настольный теннис развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности и взаимопониманию.

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

**Актуальность программы** данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва. 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.

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

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. 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.

**Цели и задачи программы.**

**Цель** программы - создать условия для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала обучающиеся должны

**знать:**

**-** технику безопасности на занятиях настольного тенниса;

- характеристику игры;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные приёмы самоконтроля;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**уметь:**

- владеть техникой перемещений;

- владеть техникой начальных видов ударов;

- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях   и в организации своего собственного досуга;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения, группы занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, 72 учебные недели (36 учебных недель в год), 144 часа в год.

**Условия реализации программы.** Обучаться по данной программе могут все желающие в возрастеот 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод обучающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и достигнутых спортивных результатов. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Формы организации занятий:**

- групповая тренировочная и теоретическая деятельность;

- проведение соревнований;

- сдача нормативов.

**2. Календарный учебный график**

**Начало учебного года -** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 1 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 | 2 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**3. Учебный план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы техники игры в настольный  теннис. Техника безопасности. | 16 | 8 | 8 |
| 2. | Технические приемы игры. | 72 | 9 | 63 |
| 3 | Текущий контроль. | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Тактические приемы игры. | 14 | 2 | 12 |
| 5. | Игровая подготовка. Комбинации игр. | 34 | 3 | 31 |
| 6. | Контроль нормативов физического развития. Контрольные игры. | 4 |  | 4 |
| 7. | Промежуточный контроль. | 2 | 1 | 1 |
|  | **ВСЕГО:** | **144** | **24** | **120** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил игры в настольный теннис. | 8 | 5 | 3 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка. | 24 | 2 | 22 |
| 3. | Технические приемы игры. | 56 | 2 | 54 |
| 4. | Текущий контроль. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Тактические приемы игры. | 20 | 5 | 15 |
| 6. | Игровая подготовка. Игры на счет. | 26 | 3 | 23 |
| 7. | Контроль нормативов физической и специальной подготовки. | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Итоговый контроль. Соревновательная деятельность. | 4 | 0 | 4 |
|  | **ВСЕГО:** | **144** | **20** | **124** |

**4. Содержание программы**

**Первый год обучения**

**Тема 1. Основы техники игры в настольный теннис. Техника безопасности.** Правила поведения на занятиях.  Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

**Тема 2. Технические приемы игры. Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

**Овладение техникой держания ракетки.** Способы держания ракетки.Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом.

**Овладение техникой ударов и подач.** Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

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

**Тема 3. Текущий контроль.** Соревновательные игры. Контрольные нормативы.

**Тема 4. Тактические приемы игры.**  Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Обучения самостраховки (правильное падение).

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

**Специальные упражнения техники настольного тенниса:**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

4. Атакующие удары справа налево.

5. Атакующие удары слева налево.

6. Атакующие удары справа направо.

7. Атакующие удары слева направо.

8. Игра толчком.

9. Игра накатами по диагонали.

10. Игра накатами по линии.

11. Подача накатом.

12. Игра подрезками.

13. Игра топ-спинами.

14. Подача подрезками.

15. Игра боковыми вращениями.

**Тема 5. Игровая подготовка. Комбинации игр.** Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения. Игры на удержание мяча на столе накатами. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки. Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.

**Тема 6. Контроль нормативов физической и специальной подготовки.**Сдача нормативов.

**Тема 7.  Промежуточный контроль.** Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии**.** Сдача контрольных нормативов. Соревновательная деятельность.

**Второй год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил игры в настольный теннис**. Ведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Судейство соревнований по настольному теннису. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису.

**Тема 2.  Общая и специальная физическая подготовка. Специальная подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Специальные упражнения техники настольного тенниса:** 1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. 3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. 4. Атакующие удары справа налево.

5. Атакующие удары слева налево.

6. Атакующие удары справа направо.

7. Атакующие удары слева направо. 8. Игра толчком. 9. Игра накатами по диагонали 10. Игра накатами по линии

11. Подача накатом

12. Игра подрезками

13. Игра топ-спинами

14. Подача подрезками

**Тема 3. Технические приемы игры.** Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, разновидности хватки. «пером»,. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

**Тема 4.  Текущий контроль.** Текущий контроль может быть проведен как на каждом занятии, так и в первом полугодии. Текущий контроль может осуществляться в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения элементов, соревновательных и контрольных игр

**Тема 5.  Тактические приемы игры.**Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

**Тема 6.Игровая подготовка. Игры на счет**.Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения. Игры на удержание мяча на столе накатами. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки. Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.

**Тема 7. Контроль нормативов физической и специальной подготовки.**Сдача нормативов.

**Тема 8.  Итоговый контроль. Соревновательная деятельность.** Основной задачей этого раздела является участие обучающихся в соревнованиях муниципального и регионального уровней, а также внутри объединения. Итоговый контроль проводится в конце второго года обучения. Обучающиеся выполняют контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**5. Оценочные и методические материалы**

**(методическое обеспечение программы)**

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний.

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городском турнире по настольному теннису.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения:

- низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта;

- средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

- высокий обучающийся   -   обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста. Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг– тренировки (проиложение).

Промежуточный контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, регионального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Формы подведения итогов: спортивные праздники, конкурсы, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнования муниципального и регионального масштабов.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются ***методы:***

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;

- метод сопряженного воздействия;

- методы игровой и соревновательный;

-методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;

-в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные ***методы обучения тактике спортивных игр*** и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

- метод демонстрации и показа; метод слова;

- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

- целостный и расчлененный; анализ видеоматериалов по тактике; анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовки;

-групповой и командной тактической подготовки.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий по программе требуется спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование: теннисные ракетки и мячи, теннисные столы, сетки для настольного тенниса.

**6. Список литературы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.

2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004.  
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.:ФиС, 1979.

4. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". - Москва. "Просвещение" 2007.

5. Бубэх и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004.

6.Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль, Верхнее-Волжскоекнижное издательство, 1990.

7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.

8. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 199.

9. Ормаи Л. Современный настольный теннис. - Москва. "Физкультура и спорт"  
2005.

10. Петренко О.В., Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно – методическое пособие. – Белгород: «ПринтМастер», 2014.

11.Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. - М.: 2000.

12. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. - М.: Советский спорт, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности  
в настольном теннисе**

**Теннисные умения для 1-го года обучения**

**Тест «Школа мяча»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | до15 | 15-25 | 25 и более |
| 4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек) | до 10 | 11-15 | 15 и более |
| «5.Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) | до 20 | 20-40 | 40 и более |

Для проведения тестов «школа мяча» обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога –один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Тест «Школа ударов срезкой»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| Удар справа | 1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертнаяоценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| 2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки | до 5 | 5-8 | 8 и более |
| Удар с лева | 3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до5 | 6-10 | 11-15 |
| 4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки. | до 5 | 5-8 | 8 и более |
| 5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса педагога (количество отбитых ударов) - 2 попытки. | | до 6 | 5-10 | 10 и более |

\* **Имитация удара срезкой** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.  
Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.  
Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное –0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**Теннисные умения для 2-го года обучения**

**Тест «Школа ударов накатом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| Удар справа с лета | 1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка) \* | до 2 | 3-5 | 5 |
| 2. Выполнение ударов накатом справа с наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5-6 | 7-10 |
| Удар слева накатом | 3. Имитация наката слева с места(баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| 4. Выполнение накатов слева с наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5-6 | 7-10 |

**\* Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям: Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**Тест «Школа подачи»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| Подача справа ладонной  стороной ракетки | Имитация подачи ладонной стороной ракетки(баллы, экспертная оценка) \* | до 2 | 3-5 | 5 |
| 2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз) | до 4 | 5-6 | 7-10 |
| Подача слева тыльной стороной ракетки | 3.Имитация удара с места(баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| 3. Имитация удара с места(баллы, экспертная оценка) | до 4 | 5-6 | 7-10 |

\* Имитация подачи оценивается по следующим критериям: Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0баллов

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.  
**Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1. Выполнение комбинации из 3 ударов: срезка слева, накат слева, накат справа или срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки | выполнен  1удар | выполнено  2 удара | комбинация выполнена полностью |
| 2. Розыгрыш очка: подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ-спин справа - 3 попытки | выполнен  1удар | выполнено  2 удара | комбинация выполнена полностью |

**Тест «Школа открытых тактических комбинаций»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Нормативная шкала** | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара - 3 попытки слева, накат справа -3 попытки | ошибка после  1-гоудара | ошибка после 2-гоудара | комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара. |
| 2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара - 3 попытки | ошибка после  1-гоудара | ошибка после 2-гоудара | комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара. |

В данном тесте обучающиеся демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть стол и игровую ситуацию, умение направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если обучающемуся удалость завершить розыгрыш (выиграть очко) на 3 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит педагог. Также можно воспользоваться помощью хорошо игра

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся:**11 – 17 лет.

**Год обучения:** первый год обучения

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

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

На первом году обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Работа объединения «Настольный теннис» предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники и тактики игры в настольный теннис, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

***образовательные:***

-учить обучающихся основными приемами техники и тактики настольного тенниса;

- овладение базовыми навыками настольного тенниса.

***развивающие:***

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- способствовать укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

***воспитательные:***

***-*** воспитывать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы, взаимопомощь.

**Количество часов, отводимых на освоение программы: з**анятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа (36 учебных недель). 4 часа в неделю, 144 часа в год.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы, обучающиеся будут

**знать:**

**-** владеть техникой наката, техникой атакующих и контратакующих ударов, техникой подрезки, техникой подач с различным вращением, основами тактики игры;

**-** выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

**уметь:**

- уметь профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

- умеют применять спортивные и медицинские знания.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
|  | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. | 2 |  |  |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. | 1 | 1 |  |
|  | Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Изучение элементов стола и ракетки. Способы  держания ракетки. | 1 | 1 |  |
|  | Упражнения подводящие к освоению техники настольного тенниса. Стойки, перемещения. |  | 2 |  |
|  | Основные правила игры. Пробная игра. | 1 | 1 |  |
|  | Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры. | 1 | 1 |  |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. | 1 | 1 |  |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. | 1 | 1 |  |
|  | Техника хвата ракетки. Подача мяча. | 1 | 1 |  |
|  | Основные приемы подачи мяча. |  | 2 |  |
|  | Жонглирование мячом. Физическая подготовка. Упражнения для развития силы. |  | 2 |  |
|  | Способы подачи и приема мяча. Упражнения на быстроту и ловкость. Воспитание скоростных координационных способностей. | 1 | 1 |  |
|  | Способы подачи и приема мяча. Упражнения на развитие гибкости. Физическая подготовка. |  | 2 |  |
|  | Подача мяча «веер». |  | 2 |  |
|  | Подача мяча «челнок». |  | 2 |  |
|  | Подача мяча «маятник». |  | 2 |  |
|  | Прием подач ударом. |  | 2 |  |
|  | Плоский удар. |  | 2 |  |
|  | Основные преимущества и недостатки прямого удара. Физическая подготовка. | 1 | 1 |  |
|  | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Пробная игра. |  | 2 |  |
|  | Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. | 1 | 1 |  |
|  | Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. | 1 | 1 |  |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Физическая подготовка. |  | 2 |  |
|  | Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. |  | 2 |  |
|  | Техника выполнения приема подрезки. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 1 |  |
|  | Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. |  | 2 |  |
|  | Упражнения на развитие силы. Учебная игра. |  | 2 |  |
|  | Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. |  | 2 |  |
|  | Техника удара накатом. Физическая подготовка. | 1 | 1 |  |
|  | Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. Физическая подготовка. | 1 | 1 |  |
|  | Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. |  | 2 |  |
|  | Удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 10 раз). |  | 2 |  |
|  | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции, координацию движений. |  | 2 |  |
|  | Топ-спин слева. Техника удара. Упражнения для развития выносливости. |  | 2 |  |
|  | Топ-спин слева. Техника удара. | 1 | 1 |  |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Учебная игра |  | 2 |  |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Учебная игра |  | 2 |  |
|  | Тренировка ударов. Сочетание ударов. |  | 2 |  |
|  | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. |  | 2 |  |
|  | Имитация перемещений с выполнением ударов. |  | 2 |  |
|  | Отработка ударов на теннисном столе |  | 2 |  |
|  | Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. |  | 2 |  |
|  | Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. |  | 2 |  |
|  | Текущий контроль. | 1 | 1 |  |
|  | Тактика выполнения и приема подачи. | 1 | 1 |  |
|  | Тактические подачи и техника приема подач. Физическая подготовка. |  | 2 |  |
|  | Тактика игры с разными противниками. | 1 | 1 |  |
|  | Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. |  | 2 |  |
|  | Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. |  | 2 |  |
|  | Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. |  | 2 |  |
|  | Игра с коротких и длинных мячей. |  | 2 |  |
|  | Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. |  | 2 |  |
|  | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | 1 | 1 |  |
|  | Игра на счет разученными ударами. Обучение простейшему введению счета. |  | 2 |  |
|  | Правила игры и методика судейства соревнований. Игра с тренером. Выполнение подач разными ударами. |  | 2 |  |
|  | Игра в защите. Тактические схемы. |  | 2 |  |
|  | Игра в разных направлениях. Парные игры. |  | 2 |  |
|  | Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. |  | 2 |  |
|  | Игра на счет из одной, трех партий |  | 2 |  |
|  | Основные тактические варианты игры. | 1 | 1 |  |
|  | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. |  | 2 |  |
|  | Отработка изученных ударов: замах, ускорение. |  | 2 |  |
|  | Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение. |  | 2 |  |
|  | Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. |  | 2 |  |
|  | Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. |  | 2 |  |
|  | Совершенствование техники подачи, атаки. Групповые игры. | 1 | 1 |  |
|  | Парные игры. |  | 2 |  |
|  | Эстафеты с ракеткой. Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки). Учебная игра. |  | 2 |  |
|  | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. |  | 2 |  |
|  | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 |  |
|  | Контрольные игры. |  | 2 |  |
|  | Итоговый контроль. Соревновательные игры. |  | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся:**11 – 17 лет.

**Год обучения:** второй год обучения.

**Группа № 1.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

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

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Работа объединения «Настольный теннис» предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники и тактики игры в настольный теннис, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей.

**Цель:** воспитывать личность, умеющей думать, быть физически  
развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной  
цели, самореализующейся в условиях современного общества путем игры в настольный теннис.

**Задачи:**

***образовательные:***

- приобрести теоретические и методические знания настольного тенниса;

- овладеть основами техники и тактики настольного тенниса;

- приобрести соревновательный опыт.

***развивающие:***

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать умения выделить главное, анализировать происходящее и  
вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

***воспитательные:***

***-***прививать интерес к спортивным играм;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладание;

- воспитывать положительные качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Количество часов, отводимых на освоение программы: з**анятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа (36 учебных недель). 4 часа в неделю, 144 часа в год.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы, обучающиеся будут

**знать:**

**-** свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ),останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча;

**-** выполнять все нормативы по общей физической подготовке.

**уметь:**

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 |  |  |
| 2. | Актуальность, популярность настольного тенниса. | 1 | 1 |  |
| 3. | Гигиена спортсмена, режим тренировочных занятий и отдыха. | 1 | 1 |  |
| 4. | Место занятий, оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 | 1 |  |
| 5. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. |  | 2 |  |
| 6. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. |  | 2 |  |
| 7. | Работа ног, положение корпуса. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. |  | 2 |  |
| 8. | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 | 1 |  |
| 9. | Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. |  | 2 |  |
| 10. | Стойка игрока. Движение ракеткой и корпусом. |  | 2 |  |
| 11. | Техника движения ногами, руками в игре. |  | 2 |  |
| 12. | Владение ракеткой и передвижения у стола. Бег на развитие выносливости. |  | 2 |  |
| 13. | Передвижение игрока приставными шагами. Ускорения из различных исходных положений. |  | 2 |  |
| 14. | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. | 1 | 1 |  |
| 15. | Владение ракеткой и передвижения у стола. Набивание мяча на ракетке. |  | 2 |  |
| 16. | Броски набивных мячей из различных исходных положений. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 17. | Обучение техники подачи прямым ударом. |  | 2 |  |
| 18. | Подача справа и слева. |  | 2 |  |
| 19. | Учебная игра с элементами подач. |  | 2 |  |
| 20. | Техника наката в игре. Совершенствование техники постановки руки в игре. |  | 2 |  |
| 21. | Удар накатом слева. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. |  | 2 |  |
| 22. | Удар накатом справа. Выполнение наката справа в правый. |  | 2 |  |
| 23. | Удар накат: удержание мяча на столе (не менее 10 раз). |  | 2 |  |
| 24. | Короткий накат. Длинный накат. |  | 2 |  |
| 25. | Игра на счет разученными ударами. |  | 2 |  |
| 26. | Удар толчком слева, справа. |  | 2 |  |
| 27. | Удар подставка. |  | 2 |  |
| 28. | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. |  | 2 |  |
| 29. | Откидной удар слева. Откидной удар справа. |  | 2 |  |
| 30. | Удар «крученая свеча». |  | 2 |  |
| 31. | Атакующие удары справа разной силы и направления. |  | 2 |  |
| 32. | Атакующие удары слева разной силы и направления. |  | 2 |  |
| 33. | Чередование ударов различных стилей. |  | 2 |  |
| 34. | Игра на счет разученными ударами. | 1 | 1 |  |
| 35. | Баланс при подаче. Удар с лета. |  | 2 |  |
| 36. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. |  | 2 |  |
| 37. | Тренировка ударов. Сочетание ударов. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 38. | Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на теннисном столе. | 1 | 1 |  |
| 39. | Подача различными ударами. Прием подачи. |  | 2 |  |
| 40. | Подача срезкой. Подача накато. Специальные физические упражнения. |  | 2 |  |
| 41. | Подача боковым вращением. Техника приема подач разных видов. |  | 2 |  |
| 42. | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». |  | 2 |  |
| 43. | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. |  | 2 |  |
| 44. | Текущий контроль. | 1 | 1 |  |
| 45. | Комбинации, применяемые в теннисе. Передвижения теннисиста. | 1 | 1 |  |
| 46. | Тактика игры нападения. | 1 | 1 |  |
| 47. | Тактика игры защиты. | 1 | 1 |  |
| 48. | Тактика игры против атакующего. |  | 2 |  |
| 49. | Тактика атакующей игры. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 50. | Тактические действия в парной игре в защите и нападении. |  | 2 |  |
| 51. | Переход от защиты к атаке. |  | 2 |  |
| 52. | Игра в защите. Тактические схемы. | 1 | 1 |  |
| 53. | Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. | 1 | 1 |  |
| 54. | Основные тактические варианты игры. |  | 2 |  |
| 55. | Правила игры и методика судейства соревнований. Игра с тренером. | 1 | 1 |  |
| 56. | Игра в разных направлениях. |  | 2 |  |
| 57. | Парные игры. |  | 2 |  |
| 58. | Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов. | 1 | 1 |  |
| 59. | Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. |  | 2 |  |
| 60. | Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. |  | 2 |  |
| 61. | Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, |  | 2 |  |
| 62. | Игра с тренером. | 1 | 1 |  |
| 63. | Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. |  | 2 |  |
| 64. | Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. |  | 2 |  |
| 65. | Игра по всему столу с использованием всех технических действий. |  | 2 |  |
| 67. | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Групповые игры. |  | 2 |  |
| 68. | Игра на счет из одной, трех партий |  | 2 |  |
| 69. | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 |  |
| 70. | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 |  |
| 71. | Соревновательные игры со счетом. |  | 2 |  |
| 72. | Итоговый контроль. Контрольные игры. |  | 2 |  |

