

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1 ГОРОДА ОРЛА»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБУ ДО «Центр
детского творчества № 1 города Орла»
(протокол № 2 от 22.10.2021)

УТВЕРЖДЕНА приказом
директора МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
от 22.10.2021 № 63

**Силкин
Владимир
Александрович**

Подписано цифровой подписью: Силкин Владимир Александрович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C353735343030393137323038,
1.2.643.100.3=120B3030383636393136343736,
email=davidukcentr@mail.ru, c=RU, st=Орловская
область, l=г.Орел, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1 ГОРОДА ОРЛА",
givenName=Владимир Александрович, sn=Силкин,
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
sp=Силкин Владимир Александрович
Дата: 2021.11.18 14:50:45 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Первая ракетка»**

Возраст детей – 6-18 лет
Срок реализации – 3 года

*Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Савков Вячеслав Валерьевич*

Орёл - 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Первая ракетка». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма ребенка.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств таких как, выносливость, координация движений, быстрота, сила, различные двигательные навыки, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации» (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242) (далее – приказ Министерства просвещения РФ № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмом Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

- Методическими рекомендациями бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы);

- Уставом МБУ ДО «Центр детского творчества № 1 города Орла».

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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбу, а при неудаче не падать духом.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Цель программы - приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы.

Направленность программы: программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации детей и подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Адресат программы: дети 6-18 лет.

Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний, с медицинской справкой от педиатра.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 года. Подготовка строится поэтапно:

- 1 этап подготовительный (1 год)
- 2 этап стартовый (1 год)
- 3 этап базовый (1 год).

Процесс тренировок в объединении проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 8 до 15 человек.

Календарный учебный график

Начало и окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество часов в год, продолжительность, периодичность занятий	Сроки промежуточной аттестации	Объем и срок освоения программы
Первый год обучения				
Сентябрь-май	36	144 часов в год, продолжительность занятия 45 мин., 4 часа в неделю	Декабрь, май	144 часа
Второй, третий года обучения				
Сентябрь-май	36	216 часов в год, продолжительность 45 мин., 6 часов в неделю.	Декабрь, май	216 часов

Количество занятий в неделю: первый год обучения – 2 раза по 2 часа, второй и третий года обучения – 3 раза по 2 часа. Общее количество часов – 576 ч.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам реализации программы, обучающиеся будут **знать:**

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической

подготовки (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП);

- технику выполнения упражнений,

последовательность, периодичность;

- основные приёмы техники выполнения ударов;

• основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- организовать место для занятий настольным теннисом;

• соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;

• выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

• выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;

- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СФП, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	6	3	3	опрос
	1.1 Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	опрос, викторина
	1.2.Правила игры в настольный теннис	4	2	2	опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12	Наблюдение
3.	Специальная подготовка	30	2	28	Наблюдение
4.	Основы техники игры	30	2	28	зачёт
5.	Основы тактики игры	22	2	20	зачёт
	5.1.Контрольные игры и соревнования	20	2	18	наблюдение
	5.2. Тестирование	2	1	1	зачёт
6.	Учебные игры	8	-	8	наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2		2	анализ
	Итого	144	13	101	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (6 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий,

оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка (16 часов)

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений и правильное их применение.

Тема 3. Специальная подготовка (30 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Европейская и азиатская хватки ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча. Приседания с мячом на ракетке.

Тема 4. Основы техники игры (30 часов)

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка»).

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажером, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры (22 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

Тема 6. Учебные игры (8 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2		опрос
	1.2.Правила игры в настольный теннис	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	зачёт
3.	Специальная подготовка	48	2	46	зачёт
4.	Основы техники игры	48	4	44	зачёт
5.	Основы тактики игры	54	4	50	опрос
	5.1. Контрольные игры и соревнования	52	2	50	наблюдение
	5.2. Тестирование	2	2		зачет
6.	Учебные игры	22	-	22	наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2		2	Анализ
	Итого	216	20	196	

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках, бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением, наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка (48 часов)

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры. (48 часов)

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема 5. Основы тактики игры (54 часов)

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры (22 часа)

Практика: Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
	1.1 Правила игры в настольный теннис	4	1	3	опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	40	2	38	зачёт
3.	Специальная подготовка	48	2	46	зачёт
4.	Техника игры в настольный теннис	48	4	44	наблюдение
5.	Тактика игры в настольный теннис	50	4	46	опрос, наблюдение
	5.1. Контрольные игры и соревнования	44	2	42	наблюдение, зачёт
	5.2. Тестирование	6	2	4	зачёт
6.	Учебные игры	26	-	26	наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	анализ
	Итого	216	14	202	

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического

воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка (40 часов) (развитие двигательных качеств)

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Тема 4. Техника игры в настольный теннис (48 часов)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения.

Тема 5. Тактика игры в настольный теннис (50 часов)

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные игры (26 часа)

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных

нормативов.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При успешном освоении программы ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способных исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами: хват ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- владеть навыками соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для работы педагогу необходимо иметь соответствующее методическое обеспечение:

Для работы также требуется учебный кабинет со следующими техническими средствами:

- стол для настольного тенниса – 4 шт.
- ракетки для настольного тенниса – 20 шт.
- счетчики – 4 шт.
- мячи для настольного тенниса – 50 шт.
- мячи разные - 6 шт.
- обручи гимнастические – 10 шт.
- скакалки- 10 шт.
- сетка для настольного тенниса – 4 шт.

Занятия проводятся в помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям.

Информационное обеспечение:

Для успешного усвоения материала программы используются видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение:

Программу творческого объединения реализует педагог, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного 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.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов:

Введение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Оценочные материалы:

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в Приложении А.

Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений. Для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Методические пособия

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе (Приложение Б). Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе (Приложение В). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение Г).

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Письмо Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
10. Департамент образования Орловской области Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы) 2019 год.
11. Устав Центра творчества № 1.
12. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
13. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида

спорта «Настольный теннис».

14. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, дополнительным общеобразовательным программам».

Литература, использованная педагогом при составлении программы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. - М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. - М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. - Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. - М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. - М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. - М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. - М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. - М.: Эксмо-Пресс, 2016.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки			мальчики		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	210-220	220-230
2	Прыжки вверх с места		25	32	39	27	36	41
3	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	25-27	28-30	31-33
4	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд	30-34	35-39	40-44	-	-	-
		1 минута	-	-	-	85-93	94-102	103-111

По технической подготовке

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60
2	Накат слева по диагонали(кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60
3	Накат справа и слева поочередно(кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8попаданий
9	Подача справа(слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз

Примечание:

- испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий;
- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра;
- результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося.

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе

Игра в настольный теннис является самой доступной, она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Педагог обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца, крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину, с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является

выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные методы тренировки.

К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 ударов в минуту. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

1. Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

10. Бег и ходьба.

11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата:

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры:

Многочисленные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном, так и в парном зачёте.

Полезные советы:

- делать утреннюю гимнастику;
- необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше;
- проявлять волю и последовательность в освоении материала;
- вести график ведения тренировок и их результативности;
- увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным;
- советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам;
- чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх;
- подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее-ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

2. Прыжки со скакалкой:

- исходное положение для прыжков
- встать прямо
- скакалку закинуть за спину
- взгляд направить перед собой
- слегка согнуть руки в локтях
- кисти отвести на 15-20 см. от бёдер
- находясь в исходном положении, начать вращать скакалку
- приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы).

В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

3. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой. Двигаться, делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

4. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м. прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта,

касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей

по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся, уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях объединения.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, где 2 балла и меньше - низкий уровень; 3-4 балла - ниже среднего; от 5-7 баллов - средний уровень; от 8 - 9 баллов - выше среднего; 10 баллов и больше - высокий уровень.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный перечень ОФП:

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

2. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу учащийся начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола.

3. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу педагог включает секундомер, а ученик 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.

4. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Примерный перечень вопросов и ответов по правилам настольного тенниса:

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

Ответ: Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?

Ответ: Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?

Ответ: Да, можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

Ответ: Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

Ответ: Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

6. Имеет ли право подающий на переподачу?

Ответ: Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

Ответ: Зоны их две, и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?

Ответ: Нет, такая подача не переигрывается.

9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

Ответ: Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

Ответ: Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Ответ: Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Ответ: Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Ответ: Нет нельзя.

14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

Ответ: Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подаю подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Ответ: Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

Ответ: Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?

Ответ: Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

Ответ: На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет, то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Ответ: Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Ответ: Это случается в середине решающей партии, например, по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Ответ: Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Ответ: Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Ответ: Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играть.

Перечень некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису

Упражнения в ловле мяча:

1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх.
2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п.
3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой рукой.
4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи).
5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч.
6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно.
7. Жонглирование двумя мячами.
8. Жонглирование тремя мячами.
9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.

Методические указания: упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч; во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч; необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.

Упражнения с ракеткой:

1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки.
2. То же упражнение выполняется занимающимися, не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.
3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).

Методические указания: упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки, закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.

Изучение игровых движений по элементам:

1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа.
2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа.
3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева.
4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом

левой ногой назад и принимают положение для удара слева.

5. Продолжение упражнения 1 - перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.

6. Продолжение упражнения 2 - перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.

7. Продолжение упражнения 3 - перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.

8. Продолжение упражнения 4 - перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева.

9. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 3—4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде педагога делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева).

10. Движения удара толчком слева.

11. Движения крученого удара справа.

Методические указания: педагог должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.).

Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела).

Упражнения на отбивание мяча ракеткой:

1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки.

2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки.

3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева).

4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом.

5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом.

Методические указания: упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах; удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола, удар производится уровне живота.

На последующих уроках обучающиеся, повторяя и закрепляя уже известные им удары, изучают другие технические приемы.

Необходимо после элементарного знакомства со всеми основными ударами совершенствовать их на каждом занятии, в игре по схемам и в

свободной переброске мяча, а впоследствии — и в игре со счетом.