

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
Протокол № 3 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «18» 09, 2024 г. № 68/14



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
Марышева Дарья Викторовна,
инструктор-методист
Гученко Олег Александрович,
тренер-преподаватель,
Алферовский Александр Анатольевич,
Тренер-преподаватель

г. Зеленогорск
2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «настольный теннис»	3
1.2.	Направленность, цель, задачи	4
1.3.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации	4
1.4.	Условия комплектования учебных групп	5
1.5.	Планируемые результаты	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	6
2.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	9
2.3.	Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки	11
2.4.	Содержание программного материала по разделам подготовки	12
2.4.1.	Теоретическая подготовка	12
2.4.2.	Общая физическая подготовка	13
2.4.3.	Специальная физическая подготовка с основами техники хоккея	14
2.4.4.	Участие в соревнованиях	16
3.	Педагогический контроль	16
4.	Воспитательная работа	17
5.	Требования к результатам освоения программы	19
6.	Кадровое обеспечение реализации программы	19
7.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	20
8.	Информационное обеспечение реализации программы	20
	Приложение № 1. Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта настольный теннис	21
	Приложение № 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	23
	Приложение № 3. Как научить детей игре в настольный теннис	24
	Приложение № 4. 8 уроков обучения элементам игры в настольный теннис	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» (далее – программа) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в структуре многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ~ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;
- ~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- ~ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ~ Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);
- ~ Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

1.1. Характеристика вида спорта

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений. Кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.

Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. Игра в настольный теннис развивает зрительную и двигательную память. Во время игры теннисисту приходится наблюдать, анализировать, сопоставлять – эта работа отлично развивает мышление, скорость реакции, восприятие и внимание. Хорошо развиваются и волевые качества: целеустремлённость, упорство, настойчивость, выдержка и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

1.2. Направленность, цель и задачи

Актуальность данной Программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия настольным теннисом с детьми школьного возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых в настольном теннисе, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Программа реализуется в течение 1 года в рамках спортивно-оздоровительного этапа, сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Задачи:

Обучающие:

- ~ изучение основ техники и тактики игры в настольном теннисе;
- ~ ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- ~ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ~ знакомство с основными этапами становления российского настольного тенниса, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- ~ развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- ~ содействие развитию познавательных качеств личности;
- ~ развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- ~ воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности настольным теннисом;
- ~ формирование у детей навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- ~ воспитание у детей трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

1.3. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, в том числе в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Основными формами занятий являются:

~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
~ тренинг;
~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Целевые задачи: развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько **типов занятий**:

~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
~ комбинированные;
~ групповые занятия;
~ индивидуальные занятия;
~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
~ медико-восстановительные мероприятия.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, начиная с сентября календарного года. Недельная нагрузка составляет 4,5 часа. Учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа – 60 минут: 45 минут – непосредственно физкультурно-спортивное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

Учебный режим – три занятия в неделю, продолжительность занятия - 1,5 астрономических часа.

1.4. Условия комплектования учебных групп

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, но по каким-либо причинам, не прошедшим промежуточную аттестацию, желающие заниматься настольным теннисом.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Минимальный и максимальное количество детей в группе – 15-20 человек.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения (на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис») осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Оценка результатов освоения программы осуществляется в виде промежуточной аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование);
- ~ на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в рамках промежуточной аттестации представлены в Приложении № 2.

Освоение обучающимися программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

техническая подготовленность (СФП с основами настольного тенниса):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта настольный теннис (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям настольным теннисом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При организации учебных (тренировочных) занятий необходимо учитывать ряд особенностей:

- ~ учебные (тренировочные) занятия не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
- ~ тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- ~ в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
- ~ надежной основой успеха в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Принципами организации учебно-тренировочного процесса являются:

принцип непрерывности процесса физического воспитания, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата;

принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки;

принцип возрастной адекватности физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

В процессе подготовки юных теннисистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				

Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- ~ планирование тренировочного процесса;
- ~ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- ~ обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «настольный теннис». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации программы.

Учебный план подготовки теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как медицинские, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	66
Специальная физическая подготовка	37
Техническая подготовка	82
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18
Восстановительные, медицинские мероприятия	4
Воспитательная работа	-
Самостоятельная работа	-
ВСЕГО часов	207

Календарный план – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	66	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	
Специальная физическая подготовка	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	
Техническая подготовка	82	4,5	6,5	6,5	6,5	6,5	3,5	3	6,5	8	14	16,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Воспитательная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	207	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	16,5	18	19,5	21	18	16,5

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп.

2.3. Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы рекомендуется сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На спортивно-оздоровительном этапе большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта, и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающихся и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей. Она должна укреплять органы и системы организма обучающегося, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

При общей физической подготовке используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным условием при проведении занятий по ОФП является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение № 1).

Специальная физическая подготовка с основами настольного тенниса

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей юного теннисиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основными формами организации занятий по специальной физической подготовке являются тренировочные занятия с группой.

Техническая подготовка

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение игровых задач.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка юных теннисистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противостояния.

Игровая подготовка

Игровая подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств.

Предполагается участие обучающихся в неофициальных спортивных соревнованиях по настольному теннису (турниры, товарищеские игры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся планируется участие в муниципальных официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису.

2.4. Содержание программного материала по разделам обучения

2.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области настольного тенниса и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

Вводное занятие. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции спортивной школы. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Лучшие достижения обучающихся отделения настольного тенниса. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.

Правила соревнований по настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований.

2.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма обучающихся, что предполагает создание прочной базы для будущей спортивной и трудовой деятельности юных спортсменов.

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег (20, 30, 60 м), челночный бег на 5, 6 и 10 м (с изменением способа бега, с предметами и без предметов); эстафетный бег; бег из разных положений, по заданию (бег с остановками и изменением направления); прыжковые упражнения, прыжок в длину с места; метание.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Упражнения для развития скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

упражнения для мышц ног: приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития гибкости: упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

2.4.3. Специальная физическая подготовка с основами настольного тенниса

Упражнения для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами; *для развития двигательной реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию; прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время); выпрыгивания вверх; прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

Упражнения для развития специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперед-назад, в 3-х метровой зоне боком;

координационно-скоростной выносливости: прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

Упражнения для развития специальных координационных способностей жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

Техническая подготовка (Базовая техника).

Жонглирование мячом: различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром.

Техники передвижения: шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад); способы передвижения в соответствии с ситуацией: одношажный, скользящий, приставной, прыжки.

Овладение базовой техникой с работой ног: имитация исходных для ударов основных позиций; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

Технические приёмы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка: подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

Технические приёмы с верхним вращением мяча: накат: имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; освоение накатов на столе в различных направлениях; игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции; по прямой и по прямой в передвижении.

Атакующий удар справа: удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром; удар из боковой позиции по диагонали и по прямой (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), по силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полёта мяча высокие.

Атакующий удар слева: в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Топ-спин: топ-спин по прямой, диагонали из правой и боковой позиции в передвижении; преимущественно из ближне-средней зоны.

Технические приёмы с нижним вращением мяча: срезка, подрезка; имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро-медленно); срезка слева в сочетании со срезкой слева и справа; снижение траектории полёта и увеличение вращения мяча; подрезка справа и слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Поддачи: освоение подач слева и справа без вращения; выполнение подач слева и справа накатами; выполнение подач разученными ударами; подача накатом и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач, подачи со сложным вращением.

Приём подач: приём подач с верхним вращением атакующим ударом и толчком; приём подач срезкой, подрезкой и накатом мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

Техника комбинаций: варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа); срезка (серия) + накат; атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

Тактическая подготовка (Базовая тактика).

Игра в нападении: игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта

мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами *игры в защите:* срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; развитие тактического мышления; увеличение вариативности направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка: проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа по диагонали, по

центральной линии стола; стремительная подача справа с верхним вращением + удар подставкой слева из левого угла; стремительная подача справа + один атакующий удар справа + противник выполняет удары подставкой; накат справа против подрезки справа или слева на половину стола (центральная зона); проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

Игровая подготовка

Подвижные игры, направленные на стимулирование двигательной активности обучающихся, разностороннее развитие и совершенствование основных движений учащихся.

Эстафеты с элементами настольного тенниса, направленные на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости.

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

2.4.4. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах; участие в официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3. Педагогический контроль

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ~ планомерность;
- ~ целенаправленность;
- ~ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация) по ОФП 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи,

			сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 более

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом в процессе учебных (тренировочных) занятий и при организации спортивно-массовых мероприятий. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности обучающегося лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков по отношению к спортсменам.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования в процессе воспитания необходимо соблюдать следующие правила:

- ~ требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- ~ требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- ~ требование должно соответствовать уровню развития обучающегося;

~ требование должно быть предметным и понятным (при необходимости требование нужно пояснять);

~ требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

~ контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

~ контроль должен побуждать обучающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

~ нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

~ обучающихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

~ поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии обучающегося;

~ не следует скупиться на поощрения, когда обучающийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

~ поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

~ поощрение отдельного обучающегося должно быть понятно и поддержано коллективом;

~ наказанный должен ясно понимать причину порицания;

~ санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

~ санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. Используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

~ характер беседы в конкретной воспитательной ситуации;

~ тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

~ активное участие обучающегося в беседе.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Требования тренера-преподавателя в процессе учебного (тренировочного) занятия не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер-преподаватель может дать обучающемуся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу занятия, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Юный спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый обучающийся должен приучиться выполнять поручения тренера-преподавателя и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Силы личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Юный футболист должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

- ~ Образовательный (тренировочный) процесс должен способствовать:
- ~ формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- ~ чувства ответственности за порученное дело;
- ~ бережного отношения к месту учебных (тренировочных) занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.
- ~ Главные воспитательные факторы:
- ~ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- ~ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ~ формирование и укрепление коллектива;
- ~ правильное моральное стимулирование.

5. Требования к результатам освоения программы

Планируемыми результатами освоения Программы является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы.

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках итоговой аттестации представлены в Приложении №2

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

техническая подготовленность (СФП с основами настольного тенниса):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта настольный теннис (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

6. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающие уровень профессионального мастерства.

7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя*:

- ~ спортивный зал,
- ~ спортивный инвентарь: ракетки, мячи теннисные, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи набивные;
- ~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238.

8. Информационное обеспечение реализации программы

Список учебно-методической литературы:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта)– М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса – М. : ФиС,1979.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра – М.: ФиС, 2000.
4. Балашите Л. От семи до... (Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984.
5. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем. — М.: Знание, 1991.
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) /. – М.: ФиС, 1990.
7. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М. : Советский спорт, 1989.
8. Богущас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М. Просвещение, 1987.
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
10. Журналы «Настольный теннис». - М. 2004-2008.
11. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
12. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры – Изд-во «Талка», 1991.
13. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном /– М.: РГАФК, 1995.
14. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989.
15. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.
16. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

http://ttfr.ru/	Официальный сайт Федерации настольного тенниса России
http://www.ittf.com/	Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса
http://www.24tt.ru/	Федерация настольного тенниса Красноярского края
http://fntko.ru/	Настольный теннис в Кузбассе

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта настольный теннис

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям настольным теннисом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.
2. Опасными факторами при занятиях настольным теннисом являются:
физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиНа мебель, неисправный спортивный инвентарь);
опасное напряжение в электрической сети;
технические средства обучения;
химические (пыль);
психофизиологические (напряжение зрения; длительные эмоциональные и физические нагрузки).
3. Опасность возникновения травм:
при движениях, превышающих пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок;
при нахождении в зоне удара - ушибы и повреждения;
при использовании неисправных ракеток - повреждения верхних конечностей;
при возможном падении незакрепленного спортивного оборудования - травмы и повреждения;
при наличии посторонних предметов на спортивной площадке - травмы и падения;
при беге без надлежащей спортивной формы - ушибы, падения и другие травмы.
4. Занятия настольным теннисом разрешается проводить только в отведённых для этих целей местах – спортивных игровых площадках, которые должны ежедневно осматриваться на предмет отсутствия нарушений требований безопасности. Осмотр проводит тренер-преподаватель. При обнаружении несоответствия, немедленно сообщить администрации Учреждения, обеспечить отсутствие свободного доступа к обнаруженному несоответствию. Проведение занятий можно возобновить только после устранения неисправности и получения от директора Учреждения разрешения на дальнейшее проведение занятий. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии администрации Учреждения.
6. Запрещается допускать к занятиям теннисом воспитанников без надлежащей спортивной обуви и одежды.
7. При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пострадавшим.
8. Обучающимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
9. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.
10. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение требований инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в установленном порядке

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть необходимую спортивную форму и обувь на нескользкой подошве.
2. Проверить исправность инвентаря и готовность спортивной площадки. На площадке не должно быть посторонних предметов, препятствующих свободному передвижению игроков.

3. Перед игрой необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой.
4. Провести разминку, в том числе уделить особое внимание разминке мышц и суставов.
5. Внимательно выслушать инструктаж по требованиям безопасности при выполнении спортивных упражнений.

III. Требования безопасности во время занятий

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования тренера-преподавателя.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
3. Чётко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Для игры должен использоваться инвентарь по размеру и массе соответствующий возрасту воспитанников.
6. Во время занятий на спортивной игровой площадке не должно быть посторонних лиц.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара следовать инструкции пожарной безопасности.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.
2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ с мылом.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, предусмотренным содержанием программного материала Программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»¹

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 7	Не менее 4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1	Не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее 2	Не менее 1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее 35	Не менее 30

Упражнение выполнено -1балл

Упражнение не выполнено - 0 баллов

¹основание – ФССП по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884

Как научить детей игре в настольный теннис

В самом начале происходит знакомство с мячом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля целлулоидного мяча. Затем происходит знакомство со столом. Игра с мячом без ракетки у стола, перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне соперника. Это упражнение служит для того, чтобы дети могли почувствовать длину стола, высоту сетки, а также отскок мяча от поверхности стола.

Аналогично предыдущему упражнению, но с некоторым дополнением: теперь нужно бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону стола и, отскочив, перелетел через сетку на сторону соперника. (Подготовительное упражнение для отработки подачи.) После этого происходит знакомство с ракеткой, упражнения на отработку хватки.

По команде положить ракетку на стол или гимнастическую скамейку, а затем по команде взять ее. Контролируется правильность хватки. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

В процессе рассмотренных выше упражнений начинающие теннисисты познакомились с особенностями отскока мяча, научились правильно держать ракетку. Теперь можно приступать к упражнениям, обеспечивающим соединение ракетки с мячом. Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. Рассмотрим по порядку некоторые упражнения: жонглирование мячом справа в положении стоя; то же, но с движением вперед шагом; то же, но с перемещением в сторону.

Те же самые упражнения и в той же последовательности надо выполнять и при положении ракетки для игры слева, а затем попеременно - справа и слева; переходить от одного упражнения к другому можно только после того, как новичок не менее одного раза из трех попыток сумел подкинуть и принять мяч 15-20 раз подряд.

Игра у стенки справа; игра у стенки слева; игра у стенки попеременно справа и слева.

Упражнения следует выполнять на площадке размером примерно 1,5 м².

Сначала один отскок от стены, один от пола и удар, затем играют непрерывно только от стенки, с лета, не допуская падения мяча на пол. Необходимо добиться, чтобы получались серии по 5 - 10 ударов, после чего можно переходить к следующим упражнениям: перекидка мяча вдвоем; перекидка мяча группой.

Спортсмены находятся на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, ударами ракеток посылают мяч один другому, не давая мячу упасть на пол. Затем количество участников увеличивается до четырех, и перекидка продолжается в определенной последовательности.

Приблизительно после 40 - 50 таких тренировок новичков можно ставить к столу. Исходное положение (основная стойка) зависит от стиля игры, но невозможно сразу определить, в каком стиле должен играть новичок, какая манера игры ему ближе всего с точки зрения его индивидуальности, каким образом эффективней всего реализуются его двигательные способности. Все это выяснится лишь значительно позднее.

Итак, куда и каким образом мы должны поставить новичка у стола? Есть два основных момента, споры по которым исключаются: располагаться необходимо слева от воображаемого продолжения средней линии стола; стойка должна быть свободной, ноги разведены, левая нога выдвинута вперед.

Точно определить, насколько влево должен быть повернут игрок и сколь широко должны быть разведены ноги, невозможно: это зависит от размеров тела игрока, уровня координации движений, технических данных и т.д. Важно, чтобы исходное положение было удобно для выполнения удара справа. Уже с самого начала обучения нужно, чтобы в плоть и кровь каждого вошло правило: в большей части игровой площадки по мячу надо бить справа.

Прежде чем оценить возможности учащихся, тренер должен научить новичка игре хотя бы на элементарном уровне. Однако многие не способны сразу стоять и двигаться так, как это было

бы лучше всего. Нельзя в отношении таких начинающих форсировать выполнение того, что они явно не могут, но нужно учить такой игре, которую считает наиболее подходящей тренер, и не учитывать отклонения, которые могут быть в дальнейшем в связи с индивидуальными особенностями ученика.

8 уроков обучения элементам игры в настольный теннис

Занятие №1.

Тема: Хватка ракетки, игровая стойка.

Задачи:

1. Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю.
2. Обучение хватке ракетки и владению ракеткой.
3. Обучение игровой стойке.
4. Воспитание чувства мяча.

Подготовительная часть:

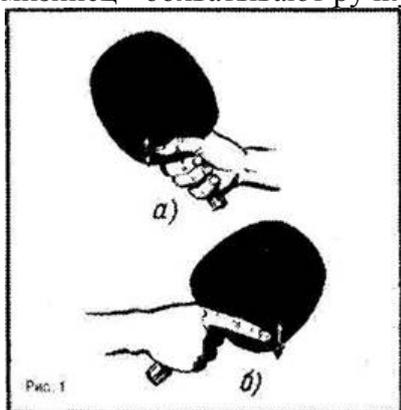
1. Теоретические сведения:

Сущность игры; Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю. Обратить внимание на желательность надевания шерстяных носков. Объяснить, где можно приобрести спортивную форму, ракетки, мячи.

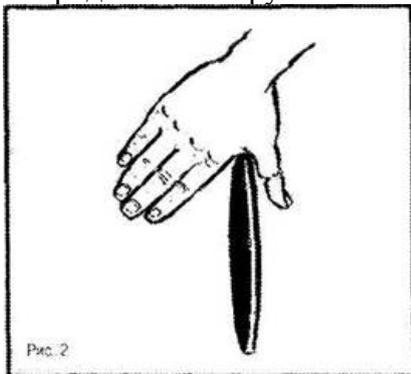
2. ОРУ на месте и в движении.

3. Обучение хватке ракетки. Показ и объяснение хватки:

а) Указательный палец лежит на поверхности одной стороны ракетки (в дальнейшем называемой левой, в том числе и для левши), большой палец - на поверхности другой стороны (в дальнейшем называемой правой, в том числе и для левши), а три остальных пальца - средний, безымянный и мизинец - обхватывают ручку (рис. 1).



Необходимо также, чтобы ребро ракетки было вложено точно в выемку между большим и указательным пальцами (рис. 2), ракетка находилась в одной плоскости с предплечьем, стала как бы продолжением руки. Пальцы не должны сжимать ручку и плоскость ракетки.

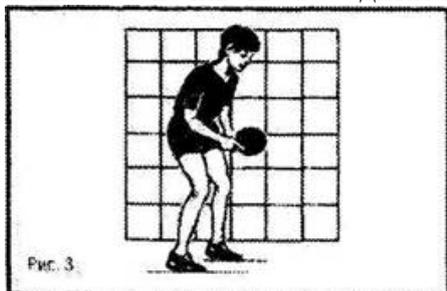


- б) Движения ракеткой вперед - назад, вправо - влево (горизонтально).
- в) Начертить ракеткой фигуры: квадрат, треугольник, звездочку.
- г) Написать своё имя.

Методические указания: к хватке ракетки (так же как к основной игровой стойке, о чём речь пойдет ниже) необходимо предъявлять самые серьезные требования (никаких компромиссов). Ведь эти составляющие игровой техники будут влиять на рациональность ударов и

передвижений на протяжении всей спортивной жизни игрока. Безупречная правильность хватки (и стойки) должна соблюдаться во всех упражнениях.

4. Обучение игровой стойке. Показ и объяснение правильной игровой стойки: лицом к столу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни - на ширине плеч, пятки оторваны от пола, плечо игровой руки свободно висит (локоть не прижат и не отставлен от туловища), игровая рука свободно (ненапряжённо) согнута в локте, расстояние от стола - вытянутая рука с ракеткой (рис. 3). Правильность стойки определяется не только этими визуальными параметрами, стойка должна также обеспечивать свободный и быстрый старт для передвижений в любом направлении.



5. Воспитание чувства мяча:

- а) «Держание» мяча на ладонной стороне ракетки (рука не напряжена);
- б) «Держание» мяча на тыльной стороне ракетки (рука не напряжена);
- в) «Держание» мяча с поворотом кругом;
- г) Вращение мяча на ладонной поверхности движением руки справа налево;
- д) Вращение мяча на тыльной поверхности движением руки справа налево;
- е) В парах перекатывание мяча с ракетки на ракетку ладонными поверхностями;
- ж) В парах перекатывание мяча с ракетки на ракетку тыльными поверхностями;
- з) Многократное подбивание мяча на ладонной поверхности;
- и) Многократное подбивание мяча на тыльной поверхности;
- к) Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно;
- л) Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно в движении;
- м) Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки, поочередно приседая и вставая;
- н) Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно с различной высотой: 2-3 низкие, 1 высокий и т.п.
- о) В парах подбрасывание мяча друг другу ладонной и тыльной стороной ракетки.

Методические указания: Делать все красиво и точно, чтобы можно было смотреть и любоваться, делать и восхищаться.

Задания для самостоятельной работы

1. Уяснить требования, предъявляемые к одежде, обуви, ракетке, подготовить спортивную форму, ракетки, мячи.
2. Овладеть правильной хваткой ракетки.
3. Совершенствовать умение подбивать мяч одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту при точном соблюдении правильности хватки и игровой стойки.
4. Подготовиться к зачёту на правильность хватки и игровой стойки.

Занятие №2

1. Совершенствование хватки и игровой стойки. Проверка игровых навыков в подбивании мяча одной и поочерёдно обеими сторонами ракетки на заданную высоту:

- а) Вначале стоя, затем сидя, подбивание теннисного мяча ракеткой.
- б) То же, но после каждого очередного подбивания мяча повернуть ракетку и следующий удар выполнить другой её стороной.
- в) В выпаде, полуприседе, стоя, стоя на одном, обоих коленях на гимнастическом мате. Подбивание мяча ракеткой.
- г) То же, но одновременно выполняя повороты кругом на месте переступанием, мелкими прыжками.
- д) В выпаде правой вперёд, правая рука с ракеткой под коленом одноимённой ноги. Подбивание мяча ракеткой. То же, но выпад левой ногой.
- е) В равновесии на одной. Подбивание мяча ракеткой вытянутой вперёд рукой.
- ж) Лёжа в упоре на левой руке, в правой руке ракетка. Подбивание мяча с одновременным переступанием ногами (выполнить круг вокруг левой руки)
- з) Стоя лицом к стене на расстоянии 3-5 м. Ударом ракеткой послать мяч в стену. После отскока мяча от стены и пола вновь ударом ракетки послать мяч в стену.
- и) То же, не допуская падения мяча на пол.
- к) То же, но после удара ракеткой по мячу выполнить поворот на 360° , после чего вновь послать мяч в стену.

Методические указания: Постоянно соблюдать в деталях правильность хватки и игровой стойки. Наиболее удобная высота для набивания мяча - на уровне пояса.

Задания для самостоятельной работы

1. Подбивание мяча одной и поочерёдно обеими сторонами ракетки на точность и правильность хватки и стойки.
2. Подготовиться к зачёту на точность подбивания мяча одной и поочерёдно обеими сторонами ракетки на заданную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой - по 200 раз, обеими поочерёдно - 80 раз.

Занятие №3

1. Совершенствование хватки и игровой стойки, воспитание чувства мяча:

- а) Повторить задания 1-10 занятия №2 подбивая мяч на разную, контрастно изменяемую высоту;
- б) Соревнования в беге и эстафеты с подбиванием мяча разными способами. Следить за точностью хватки и соблюдением игровой стойки.

2. Зачёт по подбиванию мяча на заданную высоту:

Сдача нормативов по набиванию мяча на заданную высоту: одной стороной ракетки - по 200 раз, двумя поочерёдно - 80. Оценки: «Сдано», «Не сдано».

Методические указания: Все участники разбиваются на две шеренги, стоящие лицом друг к другу; шеренги сдают зачёт поочерёдно; свободная шеренга ведёт подсчёт, принимает норматив; в каждом зачёте 3 попытки.

3. Знакомство с ударом откидкой слева:

- а) объяснение назначения и важности удара; отметить необходимость сознательного перебивания мяча через сетку;
- б) показ удара откидкой слева у стола и у игровой стенки (любой гладкой стены); привлечь к показу удара техничных исполнителей;
- в) объяснение техники выполнения удара откидкой слева в целом;
- г) имитация удара откидкой слева в целом. Имитация удара проводится в разомкнутой шеренге (круге) без передвижений.

Задания для самостоятельной работы

1. Имитация ударов откидкой слева без передвижений перед зеркалом.
2. Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, контрастную высоту при точном соблюдении правильности хватки ракетки и игровой стойки. Чем контрастнее изменение высоты подбивания мяча, тем быстрее совершенствуется чувство мяча.

Занятие №4

1. Воспитание чувства мяча. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту. Добиваться большей контрастности высоты полёта мяча при и набивании.
2. Изучение удара откидкой слева. Удар откидкой слева применяют в игре игроки любого класса - от новичка до чемпиона мира. Изучение удара строится на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника. При механическом заучивании внешнего рисунка удара техника его выполнения развалится, как только игрок столкнётся в игре даже с небольшими отклонениями от привычной в тренировочных условиях ситуации. Объяснение техники удара откидкой слева по частям:
 - а) Показать: замах (сгибание руки в локте до предела, «нос» ракетки поднят, ручка смотрит вниз), работу предплечья (сгибание и разгибание руки в локте), плеча (максимальное продвижение ракетки вперёд), кисти (дополнительное движение ракетки вперёд под мяч, небольшой поворот ракетки в горизонтальном положении), туловища (вытягивание плеч вперёд), перенос тяжести тела с левой ноги на правую ногу.
 - б) Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.
 - в) Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге (круге); соединение отдельных частей по две, по три, по четыре части.

Методические указания: Сзади шеренги должно быть место для прохода тренера-преподавателя. Использовать подготовленных помощников.

Задания для самостоятельной работы

1. Имитация удара откидкой слева перед зеркалом в целом, по частям и в соединениях по две, по три, по четыре части.
2. Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту.
3. Подготовиться к зачёту на точность набивания мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки (правой и левой) - по 100 раз, обеими поочередно – 60.
4. Подготовиться к сдаче зачёта по технике движения при ударе откидкой слева (в целом и по частям).

Занятие №5

1. Зачёт по подбиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту. Сдача нормативов по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой - по 100 раз, обеими поочередно - 60. Оценки: «Сдано», «Не сдано»; в каждом зачёте 3 попытки; визуальную оценку достаточности контраста даёт тренер-преподаватель.
2. Изучение удара откидкой слева. Проверка выполнения самостоятельной работы по имитации удара откидкой слева; имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях.

Методические указания: Исправить ошибки в работе отдельных частей руки и туловища; имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, а также сочетаний по две, по три, по четыре части.

3. Зачёт: визуальная оценка техники движений при ударе откидкой слева. Оценка по 5-бальной

системе.

Методические указания: При оценке качества выполнения удара обратить внимание на правильность замаха (максимальное сгибание локтя, поднятие «носа» ракетки), выполнение удара перед игроком, полное (до отказа) разгибание руки в конце удара, перенос массы тела с левой ноги на правую, правильность хватки ракетки и игровой стойки.

4. Игра откидкой слева у тренировочной стенки без попадания в заданную цель. Объяснить обучающимся, что удар надо выполнять после отскока мяча от пола; показать выполнение удара на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса.

5. Опробование удара откидкой слева у стола.

Задания для самостоятельной работы

1. Имитация соединений работы отдельных частей руки, туловища при ударе откидкой слева перед зеркалом; имитация удара откидкой слева в целом.

Занятие №6

Подготовительная часть.

1. ОРУ на месте и в движении.

2. Воспитание прыжковой выносливости, координации движений, ловкости.

«Каверзный мяч» - игра с мячом, у которого смещён центр тяжести. В качестве мяча используют резиновую камеру с выведенной в сторону трубкой. Торчащая в сторону трубка и смещает общий центр тяжести мяча.

Игра в «каверзный мяч» проводится на любой ровной площадке. В игре используют элементы баскетбола и волейбола. Запрещается бросать и ловить мяч, отбивать ногами. Мяч перемещается в игре только за счёт различного рода подбиваний одной или обеими руками. Допускается ведение мяча ударами о пол (как в баскетболе).

В командах по 5 - 6 человек. Игра проводится в два периода, продолжительность каждого устанавливается в зависимости от задач занятия. Попадание мячом в малый квадрат над кольцом баскетбольного щита или в какую-либо другую заранее обусловленную цель оценивается в 2 очка.

Интерес у ребят к игре обычно превосходит все ожидания. В ходе игры мяч прыгает самым невероятным образом, непредсказуемы и траектории его полёта. Мяч, посланный ударом по прямой, может пролететь по дуге, радиус которой также трудно предсказать заранее. Порой мяч внезапно и резко взмывает вверх или летит своеобразными зигзагами. Бывают случаи и резкого изменения скорости полёта мяча, мяч как бы внезапно замирает на месте.

Все эти «фокусы» каверзного мяча делают игру весьма эмоциональной, поскольку «обманывающие действия» мяча даже самых ловких игроков часто ставят в затруднительное положение, держат в напряжении обе команды.

Основная часть

1. Совершенствование удара откидкой слева. Освоение передвижения влево - вправо при выполнении удара откидкой слева. Показ и объяснение одношажного способа передвижения влево - вправо при ударе откидкой слева. Подчеркнуть главный принцип передвижений: сначала занять позицию, а только затем выполнить удар. Разучивание и имитация передвижений влево - вправо при ударе откидкой слева. Обратить внимание обучающихся на то, что одновременно с шагом одной ноги в сторону другая подтягивается до основной позиции. Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель 30х40 см., высота её нижнего края 76 см. от пола.

Методические указания: Обратить внимание на осознанность проноса мяча на ракетке вперёд в направлении цели. Обратить внимание на то, чтобы удар всегда выполнялся перед игроком.

2. Изучение удара откидкой слева у стола. Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и ввести его в игру откидкой слева. Тренер-преподаватель или партнёр направляет мячи в разные точки стола, вынуждая игрока перемещаться.

Задания для самостоятельной работы

1. Перед зеркалом имитация удара откидкой слева в целом и передвижений влево - вправо при

ударе откидкой слева.

2. Изучить правила подачи.

Занятие №7

Совершенствование удара откидкой слева.

Освоение передвижений вперёд-назад при ударе откидкой слева.

Показ и объяснение одношажного способа передвижения вперёд - назад при ударе откидкой слева.

Подчеркнуть главный принцип передвижений: сначала занять позицию и только затем выполнить удар.

Разучивание и имитация передвижений вперёд-назад. Обратить внимание обучающихся на то, что одновременно с шагом одной ногой (вперёд или назад) другая подтягивается до основной позиции.

Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель (30×40 см., высота её нижнего края 76 см. от пола). Обратить внимание, на то, что удар всегда должен выполняться перед игроком.

Задания для самостоятельной работы

1. Перед зеркалом имитация удара откидкой слева в целом, передвижений влево - вправо и вперёд-назад при ударе откидкой слева.

Занятие №8

1. Совершенствование удара откидкой слева. Зачёт по попаданию в цель при игре откидной слева у тренировочной стенки. Оценки: «Сдано» - 25 попаданий в цель подряд, «Хорошо» - 40, «Отлично» - 60.

2. Тренировка передвижений влево - вправо и вперёд-назад при ударе откидной слева. Игра откидной слева у тренировочной стенки с передвижениями влево - вправо и вперёд-назад. Обратить внимание на те же моменты, что в занятиях 6 и 7 при тех же видах передвижений.

3. Совершенствование удара откидкой слева у стола. Тренер-преподаватель или партнёр направляют мячи в разные точки стола, вынуждая игрока перемещаться.

4. Обучение подаче откидкой слева. Игра слева направо с поочерёдным выполнением подачи. Объяснить правила подачи.

Задания для самостоятельной работы

1. Перед зеркалом имитация удара откидкой слева в передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.