

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023г.
Протокол № 5

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023г.
Протокол № 5

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Меткая ракетка»
(*настольный теннис*)

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *144 часа*

Возрастная категория: *от 7 до 18 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма организации: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигаторе» 6312

Разработчик-составитель:
Шубин Валерий Викторович
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1. Пояснительная записка _____ 3 стр.
2. Учебно-тематический план _____ 7 стр.
3. Содержание учебно-тематического плана _____ 7 стр.
4. Планируемые результаты _____ 12 стр.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

5. Календарный учебный график _____ 13 стр.
6. Формы аттестации и контроль _____ 15 стр.
7. Условия реализации программы _____ 16 стр.
8. Методическое обеспечение _____ 16 стр.
9. Список литературы _____ 26 стр.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткая ракетка» является модифицированной и адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, с распределением времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Общеразвивающая программа «Меткая ракетка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение спортивного кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения игры настольный теннис. Программа разработана и составлена в соответствии с общей концепцией воспитания, на основе нормативных документов, с учетом современных методик и форм обучения.

Нормативно – методические основы разработки дополнительной общеобразовательной программы представлены в нормативных документах:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Новизна программы состоит в том, что учебный план составлен с учётом специфики учреждения дополнительного образования и охватывает всех желающих детей и подростков заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении и доступный инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Занятия настольным теннисом доступны 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 в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Создание условий для занятий таким видом спорта как настольный теннис развивает мотивацию у учащихся к физическому развитию, обеспечивает его эмоциональное благополучие, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, у многих появляется интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы. В связи с большими учебными нагрузками и объемами учебных занятий в школе у детей не редко развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Меткая ракетка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия настольным теннисом способствуют

развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 7 до 18 лет без специальных знаний и требований к предварительной подготовке, имеющие интерес к занятиям настольным теннисом. Занятия проходят в группах до 12 человек. В процессе обучения в объединение могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе в течение учебного года, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятия спортом. Учебные группы разновозрастные, но формируются с учетом возраста и физических возможностей учащихся (младшая группа, средняя, старшая). При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления стартовых индивидуальных способностей, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, ТЖС. В реализации программы могут участвовать дети с ограниченными возможностями здоровья.

Условия приема: Запись на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе производится при наличии мест без специального отбора по желанию родителей и детей осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей.

Цель программы: создание условий для удовлетворения у детей и подростков потребностей в движении посредством настольного тенниса, формирование практических навыков игры, повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- развитие необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – настольный теннис;
- приобретение умений правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- овладение техникой и тактикой настольного тенниса.

Личностные

- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные

- способствование развитию социальной активности обучающихся: воспитание чувства самостоятельности и ответственности;
- развитие коммуникабельности, чувства коллективизма, проявление взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- мотивация на занятия в спортивных секциях.

Объем и сроки. Реализация дополнительной общеобразовательной программы рассчитана на 1 год обучения (144 ч.) (36 учебных недель). Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа; учебный час - 40 мин. (академический час), с перерывом 5-10 мин.

Формы занятий:

- тренировочные занятия;
- ежемесячные тренировочные соревнования на рейтинг;
- соревнования за сильный стол до трех побед;
- итоговые соревнования в каникулярное время.

Форма обучения – очная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса в том, что методика обучения предполагает доступность учебного материала, 80% отводится практическим занятиям, которые дают большие возможности для овладения игровой техникой (тренировочные упражнения).

Уровень программы ознакомительный, что дает возможность обучающимся освоить основные умения и навыки развивая физические способности, формируя устойчивую мотивацию к спортивным занятиям.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество о часов	Формы аттестации/контроль
Модуль I - 68 час.			
1.	Инструктаж. Теоретическая подготовка	2	Беседа, наблюдение
2.	Разучивание и отработка подач справа и слева	22	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
3.	Прием подач слева и справа	14	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
4.	Техника приема различных подач с левым и правым вращающим движением.	28	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
5.	Соревнования на приз Деда Мороза	2	Подведение итогов за полугодие
Модуль II – 76ч.			
6.	Теоретическая подготовка	2	Беседа, наблюдение
7.	Техника средних накатов слева и справа.	10	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
8.	Поддачи накатом, толчком, подрезкой слева и справа	14	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
9.	Техника выполнения наката с левосторонней и правосторонней стоек.	20	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
10.	Техника выполнения скидок слева и справа.	10	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
11.	Отработка выпадов при приеме коротких прямых и косых мячей	12	Тренировочное упражнение, выполнение контрольных заданий
12.	Контрольные и календарные игры	4	Соревнования промежуточные и итоговые
13.	Выполнение контрольных нормативов	4	Выполнение контрольных заданий на уровень специальной подготовки
Итого:		144 ч.	

Содержание учебного плана

Годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению

средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и изложение материал в доступной им форме.

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	
1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	0,5
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	0,5
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	0,5
4.	Профилактика травматизма в спорте.	0,5
5.	Общая характеристика спортивной подготовки.	0,5
6.	Планирование и контроль подготовки.	0,5
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.	0,5
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	0,5
9.	Физические качества и физическая подготовка.	0,5
10.	Спортивные соревнования.	0,5
Итого:		5ч.

1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства

ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

6. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

7. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

9. Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного

овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

10. Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На начальном этапе обучения неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Планируемые результаты

Предметные:

- владеть основными теоретическими и практическими навыками настольного тенниса;
- знать технические приёмы настольного тенниса, применять тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- знать правила судейства в организации и проведении соревнований.

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес к занятиям и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- ощущать потребность в регулярных занятиях настольным теннисом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

УУД (универсальные учебные действия):

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- проявлять мастерство технико-тактической подготовки;
- ставить цель и достигать спортивных результатов;
- приобретать положительные морально-волевые, нравственные качества; соревновательный опыт.

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	День открытых дверей	Сентябрь	Встреча с родителями

2	Общекультурное направление	Родительские собрания	Декабрь Май	Встреча с родителями
3	Общекультурное направление	Открытые занятия для родителей	Сентябрь Декабрь Май	Общение, беседы, родителями
4	Гражданско - патриотическое	Я люблю тебя, мой Новороссийск	Сентябрь	Беседа
5	Гражданско - патриотическое	Служить России! История патриотической акции «Бескозырка»	Февраль	Беседы к тематическим дням 3 и 23 февраля
6	Гражданско - патриотическое	День Победы!	Май	Беседа
7	Физкультурно-спортивная	Знаменитые теннисисты России	Каждый месяц	Беседы о спорте, о здоровье
8	Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	в течение года	физкульт минутка на каждом занятии.
9	Спортивно-оздоровительное	Участие в соревнованиях	Декабрь, май	Проведение итоговых соревнований
10	Трудовое	Поддержание чистоты в раздевалке	в течение года	После каждого занятия

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			План	факт				
1	Инструктаж ТБ	2				Холл блок А ДТДМ	Беседа	Тестирование
2	Разминка. ОФП. Разучивание подачи справа	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
3	Разминка. ОФП.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	Отработка подачи справа							
4	Разминка. ОФП. Отработка подачи справа	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
5	Разминка. ОФП. Разучивание подачи слева	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
6	Разминка. ОФП. Разучивание подачи слева	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
7	Разминка. ОФП. Отработка подачи слева	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
8	Разминка. ОФП. Отработка подачи слева	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
9	Разминка. ОФП. Отработка подачи слева	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
10	Разминка. ОФП. Отработка приема подачи справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
11	Разминка. ОФП. Отработка приема подачи справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
12	Разминка. ОФП. Прием подачи слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
13	Разминка. ОФП. Отработка приема подачи слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
14	Разминка. ОФП. Отработка приема подачи слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
15	Разминка. ОФП. Техника	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	выполнения подачи веер.							
16	Разминка. ОФП. Отработка подачи веер.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
17	Соревнования на приз Деда Мороза	2				Холл блок А	Практич. занятие	Подведение итогов за полугодие
18	Разминка. ОФП. Техника выполнения подачи топорик	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
19	Разминка. ОФП. Отработка и прием подачи топорик	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
20	Разминка. ОФП. Техника приема подачи с левым вращающим движением.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
21	Разминка. ОФП. Техника приема подачи с правым вращающим движением.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
22	Разминка. ОФП. Техника подачи накатом.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
23	Разминка. ОФП. Техника приема подачи накатом	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
24	Разминка. ОФП. Тушевые удары и их прием	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
25	Разминка. ОФП. Короткие тушевые удары с левым вращающим движением.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
26	Разминка. ОФП.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	Короткие тушевые удары с правым вращающим движением.							
27	Разминка. ОФП. Средние тушевые удары справа и слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
28	Разминка. ОФП. Средние тушевые удары справа и слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
29	Разминка. ОФП. Длинные тушевые удары справа и слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
30	Разминка. ОФП. Отработка игровых комбинаций в паре.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
31	Разминка. ОФП. Отработка игровых комбинаций в паре.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
32	Разминка. ОФП. Отработка игровых комбинаций в паре.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
33	Разминка. ОФП. Отработка игровых комбинаций в паре.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
34	Соревнования на приз Деда Мороза	2				Холл блок А	Практич. занятие	Промежуточная аттестация
35	Разминка. ОФП. Техника средних накатов слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
36	Разминка. ОФП. Техника средних	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	накатов слева и справа.							
37	Разминка. ОФП. Техника средних накатов слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
38	Разминка. ОФП. Техника средних накатов слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
39	Разминка. ОФП. Техника средних накатов слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
40	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
41	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
42	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
43	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой слева.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
44	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
45	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком,	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	подрезкой справа.							
46	Разминка. ОФП. Подачи накатом, толчком, подрезкой справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
47	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с левосторонней стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
48	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с левосторонней стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
49	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с левосторонней стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
50	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с левосторонней стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
51	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с левосторонней стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
52	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с правосторонне й стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
53	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с правосторонне й стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
54	Разминка. ОФП. Техника	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	выполнения наката с правосторонне й стойки.							
55	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с правосторонне й стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
56	Разминка. ОФП. Техника выполнения наката с правосторонне й стойки.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
57	Разминка. ОФП. Техника выполнения скидок слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
58	Разминка. ОФП. Техника выполнения скидок слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
59	Разминка. ОФП. Техника выполнения скидок слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
60	Разминка. ОФП. Техника выполнения скидок слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
61	Разминка. ОФП. Техника выполнения скидок слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
62	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при приеме коротких и прямых мячей	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
63	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	приеме коротких и прямых мячей							
64	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при приеме коротких и прямых мячей	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
65	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при приеме коротких и косых мячей	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
66	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при приеме коротких и косых мячей	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
67	Разминка. ОФП. Отработка выпадов при приеме коротких и косых мячей	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
68	Разминка. ОФП. Техника выполнения подставки слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
69	Разминка. ОФП. Техника выполнения подставки слева и справа.	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Выполнение задания
70	Соревнования	2				Холл блок А	Практич. занятие	Итоговая аттестация
71	Выполнение контрольных нормативов	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Тест
72	Выполнение контрольных нормативов	2				Холл блок А	Комб-ое занятие	Тест

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: спортивный зал или просторная игровая комната, теннисные столы (3 - 4 шт.), ракетки для настольного тенниса (6 - 8 пар), мячи для настольного тенниса. Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму и спортивную обувь.

Кадровое обеспечение: обучение по программе ведет педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование (желательно со спортивной специализацией или курсовой подготовкой), стаж и опыт работы с детьми, умеющий организовать образовательно-воспитательную деятельность детей и подростков.

Формы аттестации. Контроль.

Система контроля тесно связана с системой планирования процесса подготовки теннисистов. В процессе занятий организованы формы контроля: вводного, текущего, промежуточного и итогового (соревновательного) контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической подготовленности.

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение заданий (уровень спец. подготовки);
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация, отслеживание результатов соревнований, качественные физические показатели.

Используются виды контроля:

- вводный - проводится в начале обучения по программе, предусматривает изучение личности обучающегося с целью знакомства с ним (наблюдение, собеседование).
- текущий – проводится после окончания каждого занятия, для определения уровня освоения программного материала и дальнейшей корректировке действий педагога (наблюдение, беседа).
- промежуточный – проводится в середине учебного года с целью определения уровня компетентности обучающихся (наблюдение, тестирование).
- итоговый – проводится в конце обучения по программе с целью определения качества усвоения программного материала и проводится в виде соревнований.

Информационная карта охвата учащихся.

Таблица количественного состава учащихся по годам обучения.

202.. - 202.. учебный год	
Кол-во учащихся на начало обучения	Кол-во учащихся на конец обучения
В течение года	
зачислено	отчислено

--	--

Мониторинг эффективности реализации по обучению настольному теннису проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению, а на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

Ниже среднего уровень – учащийся не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с помощью педагога.

Средний уровень - выполняет задание с небольшой помощью педагога.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно выполняет предложенное задание.

Критерии

№	Критерии	Ф. И. учащегося
1.	Общая физическая подготовка	
2.	Специальная физическая подготовка	
3.	Техническая подготовка	
4.	Тактическая подготовка	
5.	Игровая подготовка	
6.	Умение выполнять согласованные движения с мячом и ракеткой.	
7.	Умение координировать чёткие движения	
8.	Уровень сформированности физических качеств	
	Итого:	

2.4. Методическое обеспечение

Подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических разработок, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности обучающихся проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая

количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Владение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным. Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Распределение нагрузки различной направленности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и зачетные игры).

Программа построена с учётом целостного подхода к образовательному процессу, предполагающему, выделение следующих **принципов обучения**:

1. Принципы *сознательности и активности* предусматривает сознательности в отношении занятий, формирование интереса в овладении техническими движениями, осмысленного отношения, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему анализу.

2. Принцип *наглядности*:

- словесный разбор выполнения упражнений.
- демонстрация тренировочных движений,
- изучение схем, рисунков и др.

3. Принцип *доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к не известному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

4. Принцип *систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования спортивных навыков, чередование работы и отдыха

для поддержания работоспособности и активности, определенную последовательность решения поставленных задач.

5. Принцип *гуманности* в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

6. Принцип *демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и детей, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Для достижения поставленных целей используются технологии:

1. Здоровьесберегающая технология (контроль физической нагрузки, релаксация, знания о здоровом образе жизни.).
2. Технология коллективного обучения (совместная работа, работа в парах).
3. Технология сотрудничества.

Список литературы для педагога.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.

3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Список литературы для учащихся

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. Пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Интернет – ресурсы

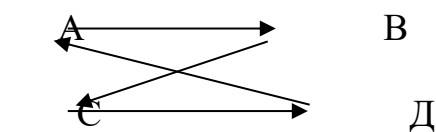
1. <http://def.kondopoga.ru/1180508419-nastolnyy-tennis-rekomenduemaya-literatura.html>
2. <http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса
3. <http://www.ettu.org/> — Европейская федерация настольного тенниса.
4. Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.
5. Настольный теннис для всех <http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех.
6. <http://ttbeauty-pro.ru/> - Онлайн-тренировки по настольному теннису

Приложение

РЕКОМЕНДАЦИИ.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

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



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС -

СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

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

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

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

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

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

Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение

выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

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

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков. На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Технико-тактическая подготовка

I. Атака - атака.

А. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин. Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

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

3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

4. *Б. Обмен ударами справа* из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.

5. *Конкретное содержание* (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования.

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

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу.

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

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитывается. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования.

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются

Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков - считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;
- удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования.

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

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

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

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

4. Конкретное содержание:

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

Требования.

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

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

3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

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

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

3. *Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.*

Конкретное содержание:

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

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

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

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

3. II. Атака - защита.

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

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

Конкретное содержание:

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

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

Требования.

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

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

Подсчет очков.

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

III. Защита - защита.

Требования.

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

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

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

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования.

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

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

II. Атака - защита.

А_ Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накато́м по диагонали справа направо против срезки;
- удары накато́м по диагонали слева налево против срезки;
- удары накато́м по прямой справа направо против срезки;
- удары накато́м по прямой слева налево против срезки.

Требования.

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

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

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

Б. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

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

- Требования.

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

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

В. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

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

Требования.

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

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

III. Защита - защита.

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

Конкретное содержание:

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

- Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

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

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

Конкретное содержание:

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

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается

штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

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