C:\Users\User\Pictures\н.т..tif

СОДЕРЖАНИЕ

1. [Пояснительная записка](#_TOC_250008)
2. [Нормативная часть](#_TOC_250007)
   1. Структура системы подготовки
   2. Минимальный возраст для зачисления
   3. Режимы тренировочной работы
   4. [Основные формы занятий](#_TOC_250006)
   5. [Планируемые результаты](#_TOC_250005)
3. [Методическая часть](#_TOC_250004) 
   1. Примерный календарно-тематический план
   2. Содержание программы

4. План учебно-тематического планирования

5. [Методические рекомендации](#_TOC_250003)

* 1. . [Методические рекомендации по организации и проведению тренировки](#_TOC_250002)
  2. Методические рекомендации по технике безопасности
  3. [Материально-техническое оснащение](#_TOC_250001)

1. [Система контроля и зачетные требования](#_TOC_250000)
2. Список литературы
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку.

Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в

1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по настольному теннису составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию) дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

Постановление Главного Государственного санитарного врача России от 28.09.20г. № СП 243642-20

Санитарные правила Главного Санитарного врача России от 28.09.20г. №28

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису специалистов. **Актуальность, педагогическая целесообразность.** Программа

«Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей и взрослых, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается

глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

**Цель программы**: создание условий для обучения детей приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что программой предполагается активное участие в образовательно- воспитательном процессе: педагога – учащегося – родителей – учреждения.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

1. **Нормативная часть.**
   1. **Структура системы многолетней подготовки**

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься настольным теннисом.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении последующих двух лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки техники и тактики настольного тенниса.

**Задачи:**

*Первый год обучения*:

* дать представление об игре «настольный теннис»;
* научить простейшим способам приѐмов мяча;
* научить играть на счѐт (по действующим правилам);
* научить играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
* научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

*Воспитательные:*

* формирование общественной активности,
* формирование культуры общения и поведения в коллективе,
* организация досуга детей и взрослых в свободное время;
* содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;
* воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых теннисистов;
* привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

*Развивающие:*

* популяризация настольного тенниса среди населения города;
* развитие интереса среди учащихся к настольному теннису;
* развитие мастерства в данном виде спорта;
* развитие самостоятельности, ответственности, активности;
* содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащегося;
* развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
  1. **Минимальный возраст для зачисления на обучение и оптимальное количество обучающихся в группах**

Минимальный возраст для зачисления на обучение по общеразвивающей программе «Настольный теннис» – 7 лет. Оптимальный количественный состав группы- 20 чел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Максимальный объем тр.  работы (час/неделю) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно - оздоровительный | Весь период | 4 | 20 |

* 1. **Режим тренировочной работы**

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при двух разовых тренировочных занятиях в неделю.

Максимальный объѐм тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) – до 4 часов.

Общий объѐм учебной нагрузки составляет 184 часа.

* 1. **Основные формы занятий**

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях. Расписание занятий учебной группы составляется и

утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

* + *Групповая форма обучения* создаѐт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
  + *индивидуальная форма обучения*: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даѐт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к тренировочным занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося;
  + *фронтальная форма обучения* позволяет тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.
  1. **Планируемые результаты**

*К концу года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками*:

* + свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
  + выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
  + выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
  + технику исполнения,
  + удержание мяча в игре;
  + перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева.

1. **Методическая часть**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учѐтом имеющихся материалов по учебной, физкультурно- оздоровительной, методической литературе для детей. Кроме того, при обучении учащихся используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи.

Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей с любого школьного возраста. Учащиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры и разнообразие приѐмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приѐмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие даѐт рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, учащиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаѐт уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

* 1. **Годовой учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды  подготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **Всего** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 10 |
| Общая физическая подготовка | 4 | 11 | 9 | 7 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 2 | 57 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 25 |
| Техническая подготовка | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 40 |
| Тактическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 17 |
| Игровая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | 15 |
| Соревнования | - | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - | 12 |
| Контрольные испытания | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 2 | - | - | 8 |
| **Всего, часов** | **13** | **21** | **20** | **20** | **16** | **18** | **21** | **14** | **21** | **14** | **6** | 184 |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

**Игра «Настольный теннис»**

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

*Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приѐма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

*Сдача нормативов* по физической подготовленности.

**Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса**.

*Теоретические занятия.*

Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочерѐдно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнѐром. Подачи: чередование и

выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов:

«накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счѐта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счѐтчиками вовремя проведения матча.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола.. Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

*Практические занятия: Общая физическая подготовка.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

*Сдача контрольных нормативов* по физической подготовленности обучающихся.

*Специальная физическая подготовка.* Виды приѐма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажѐров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером .

**Подводящие упражнения**

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы учащихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый занимающийся мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укрепление мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений: а) Упражнения с мячом

б) Упражнения с мячом и ракеткой в) Подвижные игры с мячом

г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

* Индивидуальные
* В парах
* Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

* + - Катание
    - Бросание
    - Ловля
    - Подбивание
    - Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

***Упражнения с мячом.***

**Упражнения с мячом, выполняемые рукой:**

* Отбивание ладонью
* Об пол правой или левой рукой.
* О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
* Внутренней или тыльной стороной ладони.
* С чередованием двух сторон ладони.
* На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
* Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
* В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д.
* Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
* Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
* То же под ногой.
* Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.
* Подбивание на ладони
* Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
* Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
* Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
* Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.
* Отбивание мяча
* Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
* Руками: ладонью, локтем, плечом.
* Ногами: лодыжкой, коленом.
* Грудью, головой, спиной.
* Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.
* Катание мяча
* На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
* Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
* Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
* По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
* Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,
* Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
* Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
* Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.
* Ловля мяча
* Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
* Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
* Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
* Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
* Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
* Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
* Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
* В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
* В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
* Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).
* Передача мяча
* Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
* Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
* В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
* В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
* В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

**Упражнения с ракеткой**

* Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

* Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь поплощадке.
* То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
* «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
* В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
* Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
* В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.
* Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
* Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
* Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
* Упражнения для развития моторики рук
* Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
* То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
* Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
* Удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
* Удержать стоящую ракетку на пальцах руки.

***Упражнения с мячом и ракеткой.***

* Удержание мяча на ракетке
* Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
* То же, двигаясь боком и спиной.
* То же, бегом.
* То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
* «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
* «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
* Отбивания мяча
* Отбивание мяча об пол.
* Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
* Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
* Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
* Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
* Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
* Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
* Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
* Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
* Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
* Подбивание мяча ребром ракетки.

**Подводящие упражнения для выполнения ударов.**

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

*а) Концентрация на мяче.*

* Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
* Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
* Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и.т.д.

*б) Фиксация точки удара*.

* Удары по удочке.
* Удары по мячу, закрепленному на спице.
* Удар по удочке с закрытыми глазами.
* Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и

«замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

* Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
* Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

*в) Сопровождение мяча.*

* Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длинной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
* Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
* Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

*г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.*

* Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
* Тоже с выносом ракетки вперед.
* Наброс одиночных ударов из-за спины.
* Имитация работы ног при ударе.
* Наброс одиночных ударов с руки.
* Наступать на монетку носком ноги при ударе.
* Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения для подачи

*а) Концентрация на мяче:*

* Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
* Подброс мяча вверх до отметки на стене.
* Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
* Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

*б) Фиксация точки удара:*

* Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
* Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
* «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
* Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

*в) Закрепление движения руки.*

* Метание теннисного мяча правой и левой руками.
* Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
* Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.
* Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
* Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
* Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
* Отправить движением вперед вверх (крученый удар) большой фитнесс-мяч движением удара справа или слева.
* Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Количество часов |
| **I. Введение** | | |
| 1 | Вводное занятие |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности.  Гигиенические требования к занимающимся спортом |  |
| **II. Общая физическая подготовка** | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | 7 |
| 2 | Упражнения на выносливость | 4 |
| 3 | Упражнения на гибкость | 6 |
| 4 | Упражнения на ловкость | 6 |
| 5 | Упражнения на быстроту | 6 |
| 6 | Упражнения на координацию движений | 6 |
| 7 | Упражнения на развитие силовых качеств | 6 |
| 8 | Упражнения на развитие прыгучести | 6 |
| 9 | Спортивные и подвижные игры | 10 |
|  | **Итого:** | 57 |
| **III. Специальная физическая подготовка** | | |
| 1 | Прыжковые упражнения с предметами | 7 |
| 2 | Бег на короткие дистанции | 3 |
| 3 | Челночный бег | 4 |
| 4 | Бег с остановками | 4 |
| 5 | Упражнения с мячом | 3 |
| 6 | Имитационные упражнения | 4 |
|  | **Итого:** | 25 |
| **IV.  Техническая подготовка** | | |
| 1 | Способы держания ракетки | 5 |
| 2 | Стойка  и перемещения теннисиста | 5 |
| 3 | Подача | 4 |
| 4 | Удар-толчок слева | 3 |
| 5 | Чередование ударов слева и справа со сменой положения ног | 3 |
| 6 | Накат слева | 10 |
| 7 | Накат справа | 10 |
|  | **Итого:** | 40 |
| **V. Тактическая подготовка** | | |
| 1 | Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:  -игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях; | 5 |
| 2 | -выполнение подач разными ударами; | 4 |
| 3 | Игра на столе с тренером (партнёром) по направлениям на большее количество попаданий в серии:  -игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям  полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; | 8 |
|  | **Итого:** | 17 |
| **VI. Игровая подготовка** | | |
| 1 | -групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие. | 6 |
| 2 | -игра на счёт разученными ударами | 6 |
|  | **Итого:** | 15 |
| **VII. Соревнования** | | |
| 1 | Участие в соревнованиях на Первенство в группе | 12 |
|  | **Итого:** | 12 |
| **VIII . Контрольные испытания** | | |
| 1 | Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом | 8 |
|  | **Итого:** | 8 |
| **IX . Теоретическая подготовка** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 5 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 |
| 6 | Профилактика травматизма в спорте | 1 |
| 7 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |
| 8 | Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 |
| 9 | Физические качества и физическая подготовка | 1 |
|  | **Итого:** | 10 |
|  | **Всего:** | **184 часов** |

1. **Методические рекомендации**
   1. **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического

и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

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

быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно- репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико- тактические действия. 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, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с учащимися этого возраста тренеру- преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать

особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

* 1. **Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм**

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия

полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его учащиеся были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно- двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным

состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

* качественно проводить разминку;
* мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
  + следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
  + следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
  + постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

**4.3 Материально- техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
   * Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося.
   * Набивные мячи.
   * Перекладины для подтягивания в висе.
   * Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
   * Секундомер.
   * Гимнастические скамейки.
   * Теннисные столы.
   * Сетки для настольного тенниса.
   * Гимнастические маты.
   * Гимнастическая стенка.
   * Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

**5. Система контроля и зачѐтные требования**

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и *Входной контроль* осуществляется в начале только первого года обучения в виде выполнения физических нормативов.

*Текущий контроль* осуществляется в середине и конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

*Критерии оценки* знаний и умений *первого года обучения*:

* представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счѐта в игре, основные правила игры;
* знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочерѐдно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа

и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;

* умение играть на счѐт (по действующим правилам);
* умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;

**Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование норматива | Ед. изм. | Возраст и количество баллов | | | | | | | | |
| 10 лет | | | 11 лет | | | 12 лет | | |
| 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. |
| юноши | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | сек | 5,6 | 6,1 | 6,6 | 5,5 | 5,8 | 6,3 | 5,3 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 500м | сек | зачѐт | | | зачѐт | | | зачет | | |
| 3. | Челночный  Бег | сек | зачѐт | | | зачѐт | | | зачѐт | | |
| 4. | Прыжки в  Длину | см | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 165 | 160 | 155 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на  скамье 50см | раз | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | м | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| девушки | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | сек | 6,0 | 6,1 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,1 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2. | Бег 500м | сек | зачѐт | | | зачѐт | | | зачѐт | | |
| 3. | Челночный | сек | зачѐт | | | зачѐт | | | зачѐт | | |
| 4. | Бег |  |  | | |  | | |  | | |
| 5. | Прыжки в  Длину | см | 135 | 130 | 125 | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре на  скамье 50см | раз | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 | 9 |
| 7. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | м | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |

**Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование норматива | Ед. изм. | Возраст и количество баллов | | | | | | | | | | | |
| 13 лет | | | 14 лет | | | | | 15 лет | | | |
| 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | | 4 б. | | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. | |
| юноши | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м | Сек | 5,6 | 6,1 | 6,6 | | 5,5 | 5,8 | | 6,3 | 5,3 | 5,5 | 6,0 | |
| 2. | Бег 1000м | Сек | зачѐт | | | | зачѐт | | | | зачет | | | |
| 3. | Челночный  Бег | Сек | 7,5 | 8,3 | 9,3 | | 7,3 | 8,1 | | 9,0 | 7,0 | 7,9 | | 8,8 |
| 4. | Прыжки в  Длину | См | 175 | 170 | 165 | | 185 | 180 | | 175 | 195 | 190 | 185 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на  скамье 50см | Раз | 20 | 19 | 18 | | 22 | 21 | | 20 | 25 | 24 | 23 | |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | М | 10 | 9 | 8 | | 11 | 10 | | 9 | 12 | 11 | 10 | |
| девушки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м | Сек | 6,0 | 6,1 | 6,4 | | 5,8 | 6,0 | | 6,1 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | |
| 2. | Бег 600м | Сек | зачѐт | | | | зачѐт | | | | зачѐт | | | |
| 3. | Челночный  Бег | Сек | 8,2 | 9,0 | 9,6 | | 8,0 | 8,6 | | 9,2 | 8,2 | 8,4 | 9,0 | |
| 4. | Прыжки в  Длину | См | 165 | 160 | 155 | | 175 | 170 | | 165 | 185 | 180 | 175 | |
|  | |  |  | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на  скамье 50см | Раз | 13 | 12 | 11 | | 15 | | 14 | 13 | 18 | 17 | 16 | | |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | М | 8 | 7 | 6 | | 9 | | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | | |

**Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименовани е норматива | | Ед. изм. | | Возраст и количество баллов | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 16 лет | | | | | | | | | 17-18 лет | | | | | |
| 5 б. | | | 4 б. | | | 3 б. | | | 5 б. | | 4 б. | | 3 б. | |
| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м | | сек | | | 8,3 | | 8,6 | | | 8,9 | | | 8,2 | | 8,5 | | 8,7 | |
| 2. | Бег 1000м | | сек | | | зачѐт | | | | | | | | зачѐт | | | | | |
| 3. | Челночный  Бег | | сек | | | 6,8 | | | 7,6 | | | 8,6 | | 6,6 | | 7,5 | | 8,2 | |
| 4. | Прыжки в  длину | | см | | | 200 | | | 195 | | | 190 | | 205 | | 200 | | 195 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | | раз | | | 32 | | | 30 | | | 28 | | 38 | | 36 | | 34 | |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | | м | | | 13 | | | 12 | | | 11 | | 15 | | 14 | | 13 | |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1. | Бег 60 м | | сек | | | 9,0 | | | 9,2 | | | 9,6 | | 8,9 | | 9,1 | | 9,4 | |  | |
| 2. | Бег 600м | | сек | | | зачѐт | | | | | | | | зачѐт | | | | | |
| 3. | Челночный  Бег | | сек | | | 8,0 | | | 8,4 | | | 8,8 | | 7,9 | | 8,2 | | 8,6 | |
| 4. | Прыжки в  Длину | | см | | | 195 | | | 190 | | | 185 | | 200 | | 195 | | 180 | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание  рук в упоре на скамье 50см | | раз | | | 19 | | | 18 | | | 17 | | 21 | | 20 | | 19 | | | |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из- за головы  (1 кг) | | м | | | 11 | | | 10 | | | 9 | | 12 | | 11 | | 10 | | | |

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование технического приѐма | Кол-во ударов | оценка |
| 1. | Набивание мяча ладонной  стороной ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной  Ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочерѐдно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по  диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол  Стола | 20 и более  от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый  углы стола | 20 и более  от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Выполнение подачи справа накатом в правую  половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор. Удовл. |
| 9. | Выполнение подачи справа | 9 | Хор. |
|  | откидкой в левую  половину стола (из 10 попыток) | 7 | Удовл. |

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнѐра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование технического приѐма | Кол-во ударов | оценка |
| 1. | Игра накатами справа по  диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 2. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более  от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 3. | Сочетание наката справа и слева в  правый угол стола | 20 и более  от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 4. | Выполнение наката справа в правый и левый  углы стола | 20 и более  от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра подрезками слева налево | 20 и более  от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 6. | Игра подрезками справа направо | 10 и более  от 5 до 9 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение подачи справа накатом в правую  половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор. Удовл. |
| 8. | Выполнение подачи справа с | 9 | Хор. |
|  | боковым  вращением в левую половину | 7 | Удовл. |
|  | стола (из 10 |  |  |
|  | попыток) |  |  |

**Нормативы по физической подготовленности теннисистов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Норматив | Количество раз | | |
| 9-11 лет | 12-14 лет | 15 и старше |
| 1. | Поднимание туловища за  30 сек, раз | 23-26 | 30-40 | 40-50 |
| 2. | Прыжки со скакалкой  одинарные за 45 сек. | 76-94 | 95-127 | 128-140 |
| 3. | Прыжок в длину с места,  см | 103-152 | 191-215 | 216-240 |
| 4. | Прыжки со скакалкой  двойные за 45 сек. | 25-35 | 55-74 | 75-87 |

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* 1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
  2. Оценки результатов выступления в соревнованиях.
  3. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности теннисистов следует вести с учетом их биологического возраста, т.е. учитывать фактические возможности на данном этапе их физического развития.

Методико-биологический контроль за спортсменами производится решением двух основных задач:

1. Контроль за состоянием здоровья спортсменов.
2. Контроль за функциональным состоянием.

Методико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр, обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия) и в различных формах-

Оперативный контроль - путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях;

Текущий контроль - выявление перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсмена;

Этапный контроль - опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных теннисистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относится целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является

постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых теннисистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно

* тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий по настольному теннису воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов.

**Информационное обеспечение:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт,1999. – 192 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

– 175 с.

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. –48 с.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301 с.
4. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. – М., 2002. – 191 с.
6. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного

совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

1. Положение о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся, приказ № 3-о от 17.01.2012.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.
3. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
7. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.