

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.

- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

**Направленность программы**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первая ракетка» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования подрастающего человека. По данным Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. В ходе освоения техники настольного тенниса развиваются острота зрения, внимание и реакции, оперативность принятия тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться.

**Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

•              развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;

•              созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа реализуется в условиях дополнительного образования детей и, следовательно, еѐ содержание решает не только вопросы обучения детей игре в настольный теннис, но и направлено на их личностное развитие, развитие социальной активности и организацию содержательного досуга семей обучающихся. Это является отличительной особенностью и новизной программы.

Отличительной особенностью программы является и то, что она ориентирована не только на достижение спортивных результатов, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальную адаптацию в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Темы учебного курса программы могут быть объединены в несколько занятий на время эпидемического периода и после объявления карантина в учебных учреждениях.

Программа подразумевает объединения занятий нескольких групп детей для совместной

подготовки к турнирам по настольному теннису разного уровня.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» разработана для обучающихся 7-12 лет. Занятия проводятся в группах до 20 человек. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**.

Программа рассчитана на один год обучения и имеет базовый уровень. Программа предусматривает изучение и освоение материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся. Общий объем программы составляет 144 часа.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Формы обучения**

Обучение проходит вочной форме. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке занятия могут проводиться в очно-заочной, очно-дистанционной и заочной формах.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного медицинского разрешения, что подтверждается наличием справок

**Особенности организации образовательного процесса**

* Состав группы постоянный.
* Группа разновозрастная.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счѐт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Обучающимся младшего школьного возраста теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

**Задачи:**

***предметные:***

* дать представление об игре настольный теннис
* обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
* способствовать формированию игрового стиля.

***метапредметные:***

* формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
* формировать выдержку, терпение, волю к победе;
* формировать   ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

***личностные***

-          способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера;

* развить ловкость и выносливость;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности.

***валеологические:***

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела/темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение в дополнительную  общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Тесты, опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 48 | 8 | 40 | Тестирование,  Практическая работа |
| 4. | Техническая подготовка. | 62 | 16 | 46 | Практическая работа |
| 5 | Игровая подготовка | 24 |  | 24 | Игра |
|  | **Итого:** | **144** | **34** | **110** |  |

**Содержание**

**Тема 1.** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория. Знакомство учащихся с программой. Организационные требования. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование. Показатели общефизической подготовки

**Тема 2.** Теоретическая подготовка (8ч.)

Теория. 1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

3. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

4. 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.

5. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

6. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся.

7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

8. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

**Тема 3 .** Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика.Тестирование (Показатели специальной физической подготовки) 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

2. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

4. Подвижные игры с мячом и без него.

5. Упражнения для развития равновесия.

6. Упражнения на координацию движений.

7. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

8. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

9. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

10. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

**Тема 5.**Техническая подготовка. (62 ч.)

Теория.

1.Знакомство с понятием «техника» игры.

2. Виды технических приемов по тактической направленности.

3. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру.

4. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.

5. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач.

6.Указания по приему коротких подач.

Практика. Учебная игра (Техника игры)

1. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

2. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

3. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

4. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

5. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

6. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. 7. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. 8. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

9. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.

10. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**Тема 6.**Игровая подготовка (24ч.)

Практика.

1. Подвижные игры:

-  на стимулирование двигательной активности учащихся

-  на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

2.      Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

-  скоростно-силовых качеств

-  быстроты действий

-  общей выносливости

-  силы

-  гибкости - ловкости

-  игровые спарринги:

-  1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

3.      Техника основных ударов и подач в игре с партнѐром. Правила совмещения выполнения приѐмов с техникой передвижения.

4.      Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

**Планируемые результаты:**

К концу обучения учащиеся овладевают  следующими компетентностями:

**Образовательные (предметные):**

* представление об игре «настольный теннис»
* владение основами техники и тактики игры в настольный теннис;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Метапредметные:**

-          умение участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;

* формирование   ценностное отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие;

-          оценивать свою деятельность.

**Личностные:**

-          умение повышать способность организма к продолжительным физическим нагрузкам, выносливость;

-          умение улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела/темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Входной контроль. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Тесты, опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | 8 | 42 | Тестирование,  Практическая работа |
| 4. | Техническая подготовка. | 64 | 14 | 50 | Практическая работа |
| 5 | Игровая подготовка | 22 |  | 22 | Игра |
|  | **Итого:** | **144** | **29** | **110** |  |

***Содержание учебного плана второго года обучения.***

***1.Вводное занятие.(2ч)***

*Теория.* Ознакомление с расписанием занятий. Повторение правил поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

*Практика.* Тестирование по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам.

**2.Теоретическая подготовка.(6ч)**

*Теория.* Введение в программу.

1. Гигиена, режим дня, питание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

* Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Основы спортивного питания. Профилактика травматизма;
* Значение комплексного медико–биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния занимающихся. Особенности физических упражнений различной интенсивности;

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма;

* Объективные данные самоконтроля: вес, частота сердечных сокращений, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля занимающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

* Физические качества. Строение и функции мышц. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями настольным теннисом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростные способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость;
* Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

1. Основы рекреационной деятельности.

* Понятие рекреации. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

1. Восстановительные средства и мероприятия.

* Средства восстановления: рациональное построение занятий, рациональное чередование нагрузок различной направленности, организация активного и пассивного отдыха.

1. Основы методики технического и тактического мастерства.

* Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения;
* Развитие и совершенствование тактического мышления. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику занимающегося – зрительной и двигательной памяти, умение планировать действия, рассчитывать силу удара и т.п.

1. Морально–волевая и психологическая подготовка.

* Самоконтроль и само регуляция двигательных действий. Препятствия и трудности. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию;
* Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Само регуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

1. Правила техники безопасности.

***3. Общая физическая подготовка (ОФП).(50ч)***

*Теория.* Основные средства общей физической подготовки.

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. Повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно. Вращение кистей рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно. Вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

Общеразвивающие упражнения:

*Ходьба:* на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; с перекатом с пятки на носок; приставными шагами; в полуприседе; в приседе; выпады на каждый шаг; спиной вперед.

*Бег:* обычный бег; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени назад; с выносом прямых ног вперёд; подскоки вверх на левую, правую ногу; спиной вперед; семенящий бег.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой: Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений.

Упражнения для развития физических качеств:

*Упражнения для развития ловкости:* стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты; кувырок вперед, назад в группировке.

*Упражнения для развития гибкости:* одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на растягивание, на расслабление; наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны; прогибы; одновременное и поочередное сгибание ног;

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; из положения сед на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета; из положения сед на полу, согнув колени, разводить колени с сопротивлением, стараясь коснуться бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, вверх, на пояс); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

*Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30, 50 метров по ровной и наклонной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног); единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без; с дух ног и с одной ноги.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку на время.

*Упражнения для развития прыгучести:* прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух на месте с продвижением вперед, тоже из приседа; запрыгивание на возвышения и спрыгивания с них.

*Упражнения для развития равновесия:* стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба по заданным линиям, по веревке; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с прыжками; подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; игры–эстафеты.

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте, через гимнастическую палку; руки на пояс, прыжки на двух с поворотом на 1800 (3600); прыжки на двух, подтягивая колени к груди.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно–силового характера, подвижные игры.

1. ***Техническо–тактическая подготовка (ТТП).(64ч)***

*Теория.* Повторение материала первого года обучения. Понятие и разновидности хвата ракетки при подаче. Методика обучения наката. Методика обучения топ- спина. Методика обучения подставки. Методика обучения подрезки. Понятия о точности попадания. Основы действий в защите и в нападении. Правила ведения счёта.

*Практика.* Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий. Комплексы имитационных упражнений для игроков нападающего стиля и защитного стиля. Передвижение вперед-назад, влево и вправо при сочетании различных ударов. Базовая тактика. Игры.

Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий: игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали; игра накатом справа по прямой.

Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий: имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание топ-спина справа и слева на столе; самостоятельная отработка топ- спина; топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону; топ- спины справа и слева из одной точки в две различные точки; топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера; разучивание подставки справа и слева на столе; подставки справа и слева из определённой зоны в определённую зону.

Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание подрезки справа и слева на столе; удар подрезкой слева и справа против удара «толчок»; удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и середины; накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла; из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля: срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины; срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла; поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола; поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером–преподавателем (партнером): игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех точек в одном (в разных) направлении; выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты; игра срезкой и подрезкой – различные варианты; игра на счет с разученными ударами; групповые игры.

Игры.

*Для удержания зрительной концентрации на мяче:*

*«Зоркий глаз».* Обучающиеся стоят на метках. В руке тренера–преподавателя яркий мяч. Тренер–преподаватель водит мяч вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз.

* обучающиеся следят только глазами;
* глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками);
* глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг);
* глаза + руки + ноги;
* противоход (мяч двигается в одну сторону – руки в другую).

*Для развития элементарного чувства мяча и навыков ловли:*

*«Останови мяч».* Обучающиеся стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках конус, за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Тренер– преподаватель из центра площадки катит мячи под ноги занимающимся. Обучающиеся накрывают конусом мяч, перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

*Для развития контроля мяча на ракетке: «Шейкер».* Дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево на месте (в движении). Мяч не должен падать с ракетки.

*«Солнышко».* Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, занимающиеся должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть до трех или пяти ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков – по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

**4. Игровая подготовка (24ч.)**

Практика

1. Подвижные игры:

-  на стимулирование двигательной активности учащихся

-  на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

2.      Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

-  скоростно-силовых качеств

-  быстроты действий

-  общей выносливости

-  силы

-  гибкости - ловкости

-  игровые спарринги:

-  1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

3.      Техника основных ударов и подач в игре с партером. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

4.      Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

**Планируемые результаты:**

К концу обучения учащиеся овладевают  следующими компетентностями:

**Образовательные (предметные):**

-совершенствуют теоретические знания и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;

- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

- приобретут навыки участия в спортивных соревнованиях

- приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника;

**Метапредметные:**

\_      Может изменить план своих действий для достижения результата.

* формирование   ценностное отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.

-    оценивать свою деятельность.

**Личностные:**

− сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность, выносливость;

− разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;

− укрепят здоровье, морально-волевые качества.

**Планируемые результаты**

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество часов  в год | Режим занятий | Сроки промежу  точной  аттеста  ции | сроки  итоговой аттестации |
| 1 год | 01.09.2023 | 28.05.2024 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |
| 2 год | 01.09.2023 | 28.05.2024 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |

**Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо:

просторный зал

столы для настольного тенниса,

ракетки теннисные,

скакалки, секундомер, рулетка, фишки, теннисные мячи

робот-тренажер «РОБОПОНГ»

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по

дополнительной образовательной программе).

**Этапы и формы аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Контрольные измерители аттестации | Форма аттестации |
| Текущий контроль | 1.Тема: Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка  -  знание разделов программы  -  знание правил техники  -  знание истории настольного тенниса. | Тесты, опрос |
|  | 2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка  -знание комплексов ОРУ  -умение выполнять комплексы СФП | Тестирование, практическая работа |
| Промежуточная аттестация | 1. Тема: Техническая подготовка.  -знание технических приемов в настольном теннисе  -умение выполнять и правильно использовать технические приемы в настольном теннисе  -знание тактических приемов в настольном теннисе  -умение выполнять и правильно использовать тактические приемы в настольном теннисе. | Практическая работа |
| 2. Тема: Игровая подготовка.  -умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре  -знание правил настольного тенниса -знать все критерии и судейские аспекты в игре. | Игра |
| Аттестация по завершению реализации программы | -знание технических приемов в настольном теннисе  -умение выполнять и правильно использовать технические приемы в  настольном теннисе  -знание тактических приемов в настольном теннисе  -умение выполнять и правильно использовать тактические приемы в  настольном теннисе  -умение выполнять и применять элементы  настольного тенниса в игре  -знание правил настольного тенниса  -знать все критерии и судейские аспекты в игре  -знание комплексов ОРУ  -умение выполнять комплексы СФП. | Практическая работа, игра |

**Оценочные материалы**

Диагностика            результативности      сформированных      компетенций,            обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе « Первая ракетка» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (Приложение №2):

-     анкетирование,

-     наблюдение,

-     опрос,

 − беседа,

-     тестирование.

Педагогическая диагностика предметных результатов проводится с целью выявления уровня знаний теоретических основ и базовых техник игры в настольный теннис, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований.

Диагностика личностных результатов проводится с целью выявления интереса к процессуальной и результативной стороне обучения; выявления смыслообразующих мотивов; определения ценностей ориентации детей, уровня развития личностных качеств. Включает в себя анкету для изучения мотивации детей к посещению занятий (модиф. Методика М.В. Матюхиной), методику «Самооценка», диагностическую карту наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса.

Диагностика метапредметных результатов проводится с целью определения уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика), предметных проб.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в виде:

тестирования, сдачи нормативов.

**Методическое обеспечение.**

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, учащиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия           проводятся     с   конкретной    задачей           проверки        и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.  На занятиях используются:

-          разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;

-          проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

-          изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Основными формами обучения являются:

-          практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),

-          нестандартное учебное занятие (экскурсии, занятия-игры, мини-соревнования), - домашняя самостоятельная работа,

-          зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

-    Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

-    Наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;

-     Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

-  Практические упражнения;

-  Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Во время практических  занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации дополнительной общеобразовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

-    постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

-    планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

-    переход от обще-подготовительных средств к наиболее специальным;

-    увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовке. В обучении используются следующие формы занятий:

 − Игра

-     Мастер-класс

-     Соревнование

-     Турнир

**Методические материалы**

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел или тема программы** | **Формы**  **занятий** | **Приемы и методы**  **организации**  **образователь ного  процесса** | **Дидактический материал** | | **Техническое оснащение занятий** | **Форма аттестации** |
| 1 | Игровая подготовка | Практическое занятие | Наглядный метод,  словестный метод | Рекомендации по организации подвижных игр |  | Скакалки, теннисные ракетки,  теннисные мячи, конусы. | Учебная игра |
| 2 | Техническая подготовка | Практическое занятие | Наглядный метод,  словестный метод | Схемы плакаты освоения технических приемов настольном теннисе. | и  в | Теннисный  стол, мячи, ракетки. | Учебная игра |
| 3 | ОФП И СФП | Практическое занятие | Наглядный метод, словестный метод | Тесты физической подготовленност  и по ОФП и  СФП | |  | Тестирование |

**Список литературы**

**Для педагога:**

1.      Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 2005 .

2.      Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .

3.      Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.

4.      Байгуллов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2000 .

5.      Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., ГЦОЛИФК, 2000.

6.      Г.В.Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006.

7.      Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС,2000.

8.      Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва. 2010.  9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001.

10.  Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.

11.  Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

12.  Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.

13.  Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2 2001.

14.  Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет…», М., 2008 .

**Для детей и родителей:**

1.      Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.

2.      Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, -М.:ФиС, 2005.

3.      Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .

4.      Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.

5.      Байгуллов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000 .

6.      Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. - М.: Знание, 2001.

7.      Былеева Л.В. Подвижные игры, М.,ФиС, 2000.

8.      Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001

9.      Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет…», М., 2008.

**Приложение №1**

**Список терминов:**

**Настольный теннис** - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

**Соревновательная деятельность** - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

**Система подготовки игроков в настольный теннис** - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

**Стратегия**- совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

**Тактика игры** - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

**Тактическая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

**Техника игры** - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

**Техническая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Тренировка игроков в настольный теннис**- составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обусловливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

**Аутогенная тренировка** - набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцом и широко вошла в практику спорта. С помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

**Идеомоторная тренировка** - состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%).

**Принадлежности игры**

**Мяч** - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - до 2,7г.

**Ракетка**- спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

**Основание ракетки** - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины, В ракетке различают *ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность*, состоящую из *ладонной стороны* - со стороны ладони и *тыльной стороны* - со стороны внешней части кисти.

**Ручка ракетки** - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

**Игровая поверхность (лопасть)** - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу.

Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

**Ребро ракетки** - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

**Накладка**- резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

**Стол**- спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач.

**Боковая поверхность стола** - поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

**Сетка** - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**Счетчик** - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**Игровая площадка** - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

· для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина - 4,5 м;

· для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина - 5 м. Высота помещения должна быть не менее 4

**Приложение №2**

**Оценочные материалы**

Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»

**1)      Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?**

□ Спорный мяч

□ Переигровка

□ Мяч в игре

□ Фол

**2)      Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?** □ Над или вокруг комплекта сетки □ Над комплектом сетки

□ Над или под комплектом сетки

**3)      Чем нельзя играть в настольный теннис?**

□ Пластмассовым мячом

□ Целлулоидным мячом

□ Резиновым мячом

□ Можно играть любым из этих мячей

**4)      Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?** □ 2 мм

□ 2,2 мм

□ 3 мм

□ 4 мм

**5)      Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?**

□ 2

□ 3

□ 4

□ 5

□ 10

**6)      Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?**

□ Любой рукой или ракеткой

□ Только ракеткой

□ Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава

□ Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

**7)      При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку,**

2) **перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?** □ Да

□ Нет

**8)  Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?**

□ Присудить очко его сопернику

□ Попросить игроков переиграть очко

□ Снять 1 очко у этого игрока

□ Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

**9)  Что не запрещено участнику соревнований?**

□ Вступать в пререкания с судьями и соперниками

□ Затягивать преднамеренно игру

□ Пинать бортики соседней игровой площадки

□ Все вышеперечисленное запрещено

**10)              Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?**

□ Сторону стола

□ Мяч для игры

□ Ракетку для игры

□ Право подавать первым во второй партии

ТЕСТ «Правила настольного тенниса»

|  |  |
| --- | --- |
| **1) До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?**  □ Пока не надоест  □ До 21  □ До 13  □ До 11  □ До 7 | **11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?**  □ Должен сделать вид, что ничего не слышал □ Должен сделать устное внушение этому игроку  □ Должен дисквалифицировать игрока до конца матча  □ Должен показать игроку желтую карточку |
| **2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?**  □ Чем больше, тем лучше  □ Один  □ Двое  □ Трое  □ Четверо | **12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?**  □ 2 минуты  □ 3 минуты  □ 5 минут □ 10 минут |
| **3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?**  □ 38 мм  □ 40 мм  □ 44 мм  □ Правилами это не регулируется | **13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?**  □ Играть в полную силу  □ Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде  □ Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей  □ Благодарить зрителей по окончании встречи |
| **4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?**  □ Не менее 10 см  □ Не менее 16 см  □ Не менее 26 см  □ Можно не подбрасывать | **14) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2,**  **Михайлов - Власов 3:0. Как рапределились места в этой группе?**  □ 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов  □ 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров  □ Все трое участников заняли 1 место |
| **5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?**  □ Объявить минутный перерыв для устранения помехи  □ Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар  □ Поднять руку вверх, тем самым остановив игру  □ Продолжить встречу так, словно ничего не произошло  □ Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно | **15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?**  □ Красного  □ Зелѐного  □ Белого  □ Жѐлтого |

|  |  |
| --- | --- |
| **6) Может ли партия закончиться со счѐтом 101:99?**  □ Да  □ Нет | **16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?**  □ 75 см  □ 76 см  □ 77 см  □ 78 см  □ Правилами это не регулируется |
| **7) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на еѐ продление?**  □ 1 минута  □ 2 минуты  □ 3 минуты  □ 5 минут  □ ограничений нет | **17) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?**  □ Только чѐрного, красного, зелѐного или синего □ Любого  □ Хотя бы одна поверхность должна быть чѐрного цвета  □ Чѐрного и ярко-красного  □ Правилами это не регулируется |
| **8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?**  □ Длина 1,525 м и ширина 2,74 м  □ Длина 2,74 м и ширина 1,525 м  □ Длина 2,525 м и ширина 1,74 м  □ Правилами это не регулируется | **18) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?**  □ Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков  □ Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков  □ В любое время, если хотя бы один из игроков  (пара) согласен (согласна) на это  □ Если в партии разыграно 18 или более очков |
| **9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?**  □ Всегда имеет такое право  □ После игры  □ В перерывах между партиями  □ Во время игры и в перерывах между розыгрышами |  |
| **10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?**  □ Правилами это не регулируется  □ 16 см  □ 15 см □ 15,25 см |  |

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнения*** | ***Нормативы на оценку*** | | | |
| ***Мальчики*** | | ***Девочки*** | |
| ***2балла*** | ***1балл*** | ***2балла*** | ***1балл*** |
| 1. Бег 500 м, мин | 2.80 | 3.00 | 3.00 | 3.50 |
| 2. Прыжок в длину с места, см | 100 | 90 | 90 | 80 |
| 3. Наклон вперед сидя, см | 4 | 3 | 6 | 5 |
| 4. Подъем туловища, кол-во раз в минуту | 17 | 13 | 15 | 11 |
| 5. Челночный бег10х5м, сек | 24.2 | 25.2 | 24.7 | 25.6 |

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

***1-й год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнения*** |  | ***Нормативы на оценку*** | | |
| ***Мальчики*** |  | ***Девочки*** | |
| ***2балла*** | ***1балл*** | ***2балла*** | ***1балл*** |
| 1.Набивание мяча на правой, левой стороне ракетки | 70 | 50 | 70 | 50 |
| 2.Откидкаслева (справа)по диагонали | 60 | 40 | 60 | 40 |
| 3. Накаты слева (справа) по диагонали | 60 | 40 | 60 | 40 |
| 4.Подача справа(слева) откидкой по диагонали | 7 | 5 | 7 | 5 |
| 5.Подача справа( слева) накатом | 7 | 5 | 7 | 5 |

Критерии оценки.

За каждое выполненное упражнение выставляется 0 баллов, 1 или 2 балла. При выполнении всех упражнений, включенных в итоговый тест, баллы суммируются и выставляется общий результат (максимум 20, минимум—0 баллов).

**Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тесты** |  | | **Возрастные группы** | | | |  | |
| **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-15 лет** | |
| **Результат** | **Очки** | **Результат** | **Очки** | **Результат** | **Очки** | **Результат** | **Очки** |
| 1 | Дальность  отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55-5,55 | 12-32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 |
| 2 | Бег по «восьмерке», с | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12-32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 |
| 3 | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 1-11 | 23,8-20,2 | 12-30 | 20,1-18,2 | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 |
| 4 | Перенос мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 |
| 5 | Отжимание от стола, раз/мин | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 |
| 6 | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 |
| 7 | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 13-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 |
| 8 | Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек. | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 |
| 9 | Прыжок в длину с места, см | 103-113 | 1-11 | 114-152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 |
| 10 | Бег 60 м, с | 13,8-12,0 | 1-10 | 11,9-10,95 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 |

ТЕСТ «История настольного тенниса»

**1)      Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?**

□ Китая

□ Японии

□ Советского Союза

□ Венгрии

□ ГДР

**2)      В каком году был проведѐн первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?** □ В 1901 году

□ В 1917 году

□ В 1926 году

□ В 1934 году

**3)      В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?**

□ В Лозанне (Швейцария)

□ В Берлине (Германия)

□ В Лондоне (Великобритания)

□ В Москве (Россия)

□ В Нью-Йорке (США)

**4)      Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?**

□ Пробкой от шампанского

□ Резиновым мячом

□ Целлулоидным мячом

**5)      Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?**

□ Все ниже перечисленные были

□ Ма Лонг

□ Жан Жике

□ Рю Сын Мин

□ Ма Лин

**6)      Кто из перечисленных спортсменов имет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?**

□ Владимир Самсонов

□ Ян-ОвеВальднер □ ЙоргРосскопф

□ Жан-Филипп Гасьен

**7)      Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?** □ Лайма Балайшите

□ Валентина Попова

□ Зоя Руднова

□ Светлана Гринберг

**8)      В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**

□ В 1980

□ В 1984

□ В 1988

□ В 1992

□ В 1996

**9)      В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?**

□ В 1926

□ В 1928

□ В 1929

□ В 1931

**10)  В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?**

□ В 1988

□ В 2000

□ В 2003

□ В 2010

**11)  В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?** □ В 1926

□ В 1937

□ В 1952

□ В 1986

**12)  Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?**

□ Флим-Флам

□ Пинг-Понг

□ Госсима

□ Виф-Ваф

□ Сепактакро

**13)  В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?**

□ В 1926

□ В 1927

□ В 1954

□ В 1969

**14)  Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?**

□ Чарлз Бакстер

□ Джеймс Гибб

□ Джон Джаке

□ Е.К. Гуд

**15)  Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?**

□ Чарлз Бакстер

□ Джеймс Гибб

□ Джон Джаке

□ Е. К. Гуд

**16)  В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?** □ В 1969

□ В 1971

□ В 1973

□ В 1975

**17)  Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?**

□ Билл Поуп

□ Айвор Монтегю

□ Джордж Росс

□ Роланд Якоби

□ Фритц Грубер

**18)  Кто из спортсменов завоевал самое большое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному еннису?**

□ Рихард Бергман

□ Ма Лин

□ Мария Меднянски

□ Ян-Уве Вальднер

□ Виктор Барна

**19)  Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?**

□ Золтан Мехлович

□ Виктор Барна

□ Рихард Бергман

□ Роланд Якоби

**20)  Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?**

□ Зоя Руднова

□ Лайма Балайшите

□ Светлана Гринберг

□ Валентина Попо