**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа кружка по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно – правовые документы, используемые при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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.

**Актуальность программы:**

Физическое воспитание подрастающего поколения является приоритетной задачей настоящего времени. Массовая физическая культура предоставляет широчайшие возможности для решения поставленных задач средствами популярных видов спорта. Настольный теннис – вид спорта, один из самых доступных, не требует дорогостоящей спортивной формы и специальных спортивных сооружений для занятий. Это увлекательная игра для людей всех возрастов и не заменим, как средство досуга. Настольный теннис помогает детям развивать физические и психические качества; турниры по настольному теннису всегда были зрелищными событиями, и привлекали зрителей и болельщиков. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Эта азартная и динамичная игра не оставляет равнодушных!

**Педагогическая целесообразность программы** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** предоставить возможность детям и подросткам приобщаться к такому виду спорта, как настольный теннис, улучшать свое здоровье и постигать основы технико-тактического мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих **задач:**

**Задачи:**

1. Образовательные:

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Развивающие:

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Воспитательные:

* способствовать развитию социальной активности обучающихся
* воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

***Характеристика возрастных особенностей***

Учащиеся 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Наибольшие его величины прироста отмечаются в 13-14 лет. Широкое применение в этом возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Основным средством воспитания общей выносливости в младшем школьном возрасте с успехом используется медленный бег, так как к 10-летнего возрасту у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет. У мальчиков 13-14 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Возраст от 7 до 13 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений.

На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития этих качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

**Обучающие задачи программы:**

* обучить игре в настольный теннис; научить различным приемам игры;
* ознакомить учащихся с историей игры в настольный теннис;
* ознакомить детей с принципами и правилами игры;
* ознакомить детей с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
* ознакомить с принципами здорового образа жизни;
* обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
* ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить: правильно выполнять комплекс упражнений.

**Развивающие задачи программы:**

* развивать у учащихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
* развивать и укреплять здоровье учащихся;
* развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
* развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису.

**Воспитательные задачи программы:**

* + формировать потребность в активном образе жизни;
  + воспитывать у учащихся волю, целеустремленность;
  + воспитывать стремление к достижению спортивных результатов.

**Условия реализации**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Рассчитана программа на 3 года. Комплектование групп по настольному теннису осуществляется на основании выполнения технических элементов, предусмотренных программой.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. (144 часа в год)

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа. (144 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. (144 часа в год)

***Порядок внесения изменений в программу***

В процессе реализации программы может возникнуть необходимость ее изменения по таким принципиально значимым основаниям, как: цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание программы, организация образовательного процесса, критерии оценки образовательных результатов.

С целью повышения эффективности учебно-воспитательной работы в детском объединении, решение о внесении изменений в программу в ходе ее реализации может быть принято:

* + по результатам контроля эффективности образовательного процесса;
  + при появлении условий, из-за которых могут возникнуть проблемы в реализации образовательного процесса, влияющие на расхождение между целями и результатами образования;
  + в зависимости от изменений, происшедших в детском объединении (предметно-развивающая среда, качественный состав воспитанников и материально-технические условия).

Переработанная программа детского объединения утверждается на Методическом совете учреждения.

**Планируемые результаты**

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, обучающиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Владение основными техническими приемами настольного тенниса. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно выбирать тактический вариант игры и реализовывать его. На протяжении 10 – 15 минут учебной игры демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения** **Универсальными компетенциями** учащихся по программе являются:

• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**

**Учебный план**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 24 | 6 | 18 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 44 | 6 | 38 |
| 4 | Техническая подготовка | 26 | 12 | 14 |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | 8 | 18 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 11 | 1 | 10 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов | | 144 | 46 | 98 |

**Учебный план**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 4 | 16 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 44 | 4 | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 5 | Тактическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 15 | 1 | 14 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов | | 144 | 32 | 112 |

**Учебный план**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 48 | 2 | 46 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | 4 | 22 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов | | 144 | 24 | 120 |

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности**

**на 2023 учебный год**

**Год обучения 2 год**

**Педагог дополнительного образования Трифонова Анна Петровна**

**Рабочая программа**

**2 года обучения**

**Цель:**

Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;

**Задачи:**

**Обучающие:**

Обучать приемам и основам тактики игры.

**Развивающие:**

Развитие физических способностей; гибкости, быстроты, ловкости. **Воспитательные:**

Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

**Содержание программы второго года обучения**

**Теоретическая подготовка:**

* техника безопасности
* пропаганда асоциального поведения
* правила соревнований по настольному теннису
* развитие у занимающихся специальных знаний, умений в данном виде спорта
* первая помощь при травмах

1. **Общая физическая подготовка**

- Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость-1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке - прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту),

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн. стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств,

- Развитие координации – упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения со снарядами (скакалки, гимн. палки), гимнастические упражнения. - Для развития силы и силовой выносливости используются; гантели, утяжелители, упражнения в парах с сопротивлением партнера, упражнения силового характера (вис углом на гимнастической стенке, подтягивание на руках в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

**3. Специальная физическая подготовка**

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

**4. Техническая подготовка**

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Обучать игре в стиле атакующий удар + подрезка, начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращениемпри помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**5. Тактическая подготовка**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**6. Соревновательная подготовка**

1. Проводить соревнования на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

**Ожидаемый результат**

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Владение основными техническими приемами настольного тенниса. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно выбирать тактический вариант игры и реализовывать его. На протяжении 10 - 15 минут учебной игры демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовымПоложением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Содержание программы второго года обучения**

**Таблица учебно-тематического плана на второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 4 | 16 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 44 | 4 | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 5 | Тактическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 15 | 1 | 14 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов | | 144 | 32 | 112 |

**Учебно - тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | план | факт | Тема занятия | раздел | Формы контроля |
| 1  2 |  |  | Вводное занятие, инструктаж по правилам поведения на занятиях | Теоретическая подготовка | Вводный |
| 3  4 |  |  | Бег. Развитие общей выносливости. | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 5  6 |  |  | Отбивание теннисного мяча через сетку слева после отскока его от стола с помощью тренера. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 7  8 |  |  | Развитие ловкости: передвижение по ограниченной опоре. Развитие координации: игры с прыжками с использованием скакалки. | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 9  10 |  |  | История возникновения и развития настольного тенниса в России. | Теоретическая подготовка | Доклад |
| 11  12 |  |  | Правила игры и расстановка игроков в парных играх. | Теоретическая подготовка | Учебная игра |
| 13  14 |  |  | Атакующие удары справа: обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по прямой и по диагонали, из ближней зоны. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 15  16 |  |  | Разучивание подач разными ударами | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 17  18 |  |  | Игры на счет разученными приемами | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 19  20 |  |  | Отбивание теннисного мяча слева на месте и в движении. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 21  22 |  |  | Обучение ударам без вращения мяча. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 23  24 |  |  | Развитие координации: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 25  26 |  |  | Поочередное отбивание мяча левой, правой рукой слева. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 27  28 |  |  | Прием мяча после броска рукой через сетку в парах. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 29  30 |  |  | Отбивание мяча слева и справа поочередно. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 31  32 |  |  | Срезка: обучение быстрой и медленной срезке.владеть техникой выполнения срезки в передвижении. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 33  34 |  |  | Техника безопасности на занятиях. Развитие координационных способностей. | Теоретическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 35  36 |  |  | Накат: по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 37  38 |  |  | Подрезка: обучать игре в стиле атакующий удар + подрезка | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 39  40 |  |  | Развитие тактического мышления. Обучение ударам с нижним вращением мяча. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 41  42 |  |  | Развитие ловкости: передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. | Общая физическая подготовка | Учебная игра |
| 43  44 |  |  | Подставка: обучение удару подставкой слева по диагонали, по прямой увеличивая силу удара. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 45  46 |  |  | Развитие тактического мышления. Обучение ударам с боковым вращением мяча. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 47  48 |  |  | Игры на счет | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 49  50 |  |  | Тактика выполнения и приема подачи. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 51  52 |  |  | Овладение ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 53  54 |  |  | Атакующие удары слева: обучение технике выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 55  56 |  |  | Развитие общей выносливости: прыжки с подниманием коленей к груди. Игры с прыжками с использованием скакалок. | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 57  58 |  |  | Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 59  60 |  |  | Отбивание теннисного мяча справа на месте и в движении несколько раз подряд. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 61  62 |  |  | Игра на счет | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 63  64 |  |  | Тактика выполнения и приема подачи. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 65  66 |  |  | Повторение атакующих ударов справа и слева. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 67  68 |  |  | Закрепление изученного материала. | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 69  70 |  |  | Техника безопасности на занятиях. Развитие координационных способностей. | Теоретическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 71  72 |  |  | Развитие гибкости, прыжки, наклоны | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 73  74 |  |  | Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 75  76 |  |  | Игра одного против двоих | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 77  78 |  |  | Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | Тактическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 79  80 |  |  | Игра накатами после приема подачи | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 81  82 |  |  | Техника безопасности на занятиях. Бег. Развитие общей выносливости. | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 83  84 |  |  | Правила проведения соревнований | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 85  86 |  |  | Игра атакующего против защитника. Игра в «крутиловку» | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 87  88 |  |  | Совершенствование подач | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 89  90 |  |  | Передвижение теннисистов в парных играх | Тактическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 91  92 |  |  | Бег на выносливость, скакалка, прыжки. Игры на счет | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 93  94 |  |  | Инструктаж по правилам поведения на занятиях | Теоретическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 95  96 |  |  | Основы техники элемента подрезка | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 97  98 |  |  | Отработка тактических комбинаций | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 99  100 |  |  | Удары по теннисному мячу без вращения | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 101  102 |  |  | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции | Тактическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 103  104 |  |  | Игра накатами справа со сменой направления полета мяча | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 105  106 |  |  | Имитация подрезки перед зеркалом | Специальная физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 107  108 |  |  | Тактика розыгрыша очка. | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 109  110 |  |  | Правила проведения соревнований | Теоретическая подготовка | Учебная игра |
| 111  112 |  |  | Наклоны, развитие гибкости, ловкости, передвижение по ограниченной поверхности | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 113  114 |  |  | Подрезка справа и слева | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 115  116 |  |  | Игра на счет | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 117  118 |  |  | Игра накатом слева со сменой направления полета мяча | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 119  120 |  |  | Основы техники элемента подставка | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 121  122 |  |  | Тактика. Прием подач. ОРУ | Тактическая подготовка | Учебная игра |
| 123  124 |  |  | Удары по теннисному мячу без вращения | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 125  126 |  |  | Игра одного против двоих | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 127  128 |  |  | Игра на счет в парах | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 129  130 |  |  | Отработка тактических комбинаций | Тактическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 131  132 |  |  | Подставка справа и слева | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 133  134 |  |  | Игра накатами с перемещением вдоль стола | Специальная физическая подготовка | Учебная игра |
| 135  136 |  |  | Развитие силовой выносливости. Упражнения на мышцы ног, рук, спины, пресса. | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 137  138 |  |  | Игра на счет, игра в «крутиловку» | Соревновательная подготовка | Учебная игра |
| 139  140 |  |  | Отработка элемента подрезка | Специальная физическая подготовка | Выполнение упражнений |
| 141  142 |  |  | Подрезка по всему столу | Техническая подготовка | Учебная игра |
| 143  144 |  |  | Итоговое занятие | Соревновательная подготовка | Учебная игра |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Входная диагностика** – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале каждого учебного года в форме опроса.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме самостоятельной работы.

**Промежуточный контроль** проводится в конце первого полугодия каждого года обучения и в конце первого года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы

**Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля знаний и** **промежуточной аттестации обучающихся** (материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся)

**Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся по результатам 1-го года обучения**

**Материалы для оценки теоретической подготовки 1-й год обучения**

**(форма -** **устный опрос)**

1. Какие вредные привычки человека вы знаете?

2. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?

3. Какие закаливающие процедуры вы знаете?

4. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?

5. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр? 6. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?

7. Почему появились физические упражнения?

8. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.

9. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?

10. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?

11. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

12. Почему нужно делать утреннюю зарядку?

13. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?

14. Нужны ли водные процедуры после зарядки?

15. Какие вы знаете стойки теннисиста?

**Материалы для оценки практической подготовки**

**1-й год обучения (форма – сдача нормативов)**

**Нормативы по ОФП**

**Нормативы по СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 года обучения** | | | |
| 1 | Набивание мяча поочередно справа  и слева в мин. | 2-3 и >  Менее 2 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 2 | Выполнение подачи из 20 | 10-13  Менее 10 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 3 | Прием подачи слева из 20 | 10-13  Менее 10 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 4 | Прием подачи справа из 20 | 10-13  Менее 10 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 5 | Удержание мяча на ракетке мин. | 2-3 и >  Менее 2 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |

**Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся по результатам 2-го года обучения**

**Материалы для оценки теоретической подготовки**

**2-й год обучения (форма - устный опрос)**

1. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?

2. Какие игровые зоны вы знаете?

3. Что такое промежуточная игра?

4. Какие сложные подачи вы знаете?

5. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?

6. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?

7. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?

8. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?

9. Какие хватки ракетки вы знаете?

10. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?

11. До какого количества очков играют сейчас?

12. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?

13. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?

14. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?

15. Какие виды подач вы знаете?

16. Что такое режим дня?

17. Сколько раз в день вы должны питаться?

18. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?

**Материалы для оценки практической подготовки**

**2-й год обучения (форма – сдача нормативов)**

**СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 года обучения** | | | |
| 1 | Набивание мяча поочередно справа  и слева в мин. | 2-3 и >  Менее 2 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 2 | Выполнение подачи из 20 | 13-17  Менее 13 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 3 | Прием подачи слева из 20 | 13-17  Менее 13 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 4 | Прием подачи справа из 20 | 13-17  Менее 13 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 5 | Удержание мяча на ракетке мин. | 2-3 и >  Менее 2 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |

**Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля**

**знаний и промежуточной аттестации обучающихся по результатам 3-го года обучения**

**Материалы для оценки теоретической подготовки**

**3-й год обучения (форма - устный опрос)**

1. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?

2. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?

3. Для чего нужны восстановительные мероприятия?

4. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?

5. Какие виды ударов вы знаете?

6. Как отличить подрезанную подачу от боковой?

7. Чем отличается накат от подрезки?

8. Как поступает кислород в организм человека?

9. Как происходит вдох и выдох?

10. Как работают мышцы человека при движении?

11. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?

12. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?

13. Как можно закалиться водой?

14. Как можно закалиться воздухом?

15. Как нужно загорать?

16. Какое движение руки может быт при ударе справа?

17. Какое движение руки может быть при подрезке слева?

18. Что такое «завершающий» удар?

19. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?

20. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?

21. Что такое топ-спин?

**Материалы для оценки практической подготовки**

**3-й год обучения (форма-сдача нормативов)**

**Нормативы по ОФП**

**СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 года обучения** | | | |
| 1 | Набивание мяча поочередно справа  и слева в мин. | 3 и >  2 - 3 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 2 | Выполнение подачи из 20 | 17-20  13 - 16 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 3 | Прием подачи слева из 20 | 17-20  13 - 16 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 4 | Прием подачи справа из 20 | 17-20  13 - 16 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |
| 5 | Удержание мяча на ракетке мин. | 3 и >  2 - 3 | Удовлетворительно  Не удовлетворительно |

**Механизм обобщения и оформления результатов промежуточной аттестации практической и теоретической части содержания программы**

Результаты промежуточной аттестации обучающихся вносятся руководителем объединения/педагогами дополнительного образования в журнал учета работы педагога дополнительного образования

**Таблица результатов промежуточной аттестации обучающихся**

Качественный уровень освоения программы (результат) определяется следующим образом:

если обучающийся показал усвоение учебного материала на уровне 30% и более - ставится отметка «зачет»;

если обучающийся показал усвоение учебного материала на уровне менее 30% - ставится отметка «незачет».

При определении итогового результата результаты освоения теоретического и практического содержания программы суммируются и заносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

**Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.

3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы //Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864.

4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.

5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

8. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011 -2020 гг. «Петербургская Школа 2020».

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.

**Учебно-методические пособия**

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

2. БарчуковаГ.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.

4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М..: Советский спорт, 2009.

6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 198

7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

**Интернет-ресурсы**

<http://www.ttsport.ru>

<https://sport-com.ru>

<https://nsportal.ru>

*Приложение 1*

**ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7\*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу последний должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находится за задней линией стола.

Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводятпереподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко если противник:

* + неправильно подаст мяч;
  + отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
  + отразит мяч за пределы стола;
  + не сможет принять правильно посланный мяч;
  + отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
  + коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

*Приложение 2*

**ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

**1. Объявление счета.**

1.1. Судья должен объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры после завершение розыгрыша или как только это практически станет возможным.

1.1.1. При объявлении счета в течение партии судья должен сначала объявить число очков, набранных игроком (парой), которому надлежит подавать в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником.

1.1.2. В начале партии и перед каждой сменой подающего судья должен объявить счет, указать жестом следующего подающего и может назвать его фамилию.

1.1.3. В конце партии судья должен назвать победителя (пару) и количество очков, набранное им, а затем количество очков, набранное проигравшим.

1.2. В дополнение к объявлению счета судья может использовать жесты рукой, подтверждающие его решения.

1.2.1. Когда очко засчитано, он может поднять до уровня плеча руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко, так, чтобы плечо положение и кисть была сжата в кулак, направленный вверх.

1.2.2. Если по какой-либо причине розыгрыш переигрывается, он может поднять собственную руку выше своей головы, чтобы показать, что розыгрыш остановлен.

1.3. Счет и, при введении правила активизации игры, количество ударов следует объявлять на английском языке или на любом другом языке, приемлемом для обоих игроков (пар) и судьи.

1.4. Счет следует демонстрировать на механических или электрических счетчиках, которые должны быть отчетливо видны игрокам и зрителям.

1.5. Если игрок получил официальное предупреждение за недостойное поведение, следует положить желтую карточку возле счетчика, показывающего очки этого игрока.

**ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

**2. Оборудование.**

2.1. Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке.

2.1.1. Насколько это возможно, игрокам следует предоставить право выбора одного или более мячей до выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятым судьей наугад.

2.1.2. Если мяч не был выбран до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

2.1.3. При необходимости замены мяча во время встречи он должен быть заменен мячом, выбранным до начала встречи, или, если такого мяча нет, то судья должен взять мяч наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

2.2. Ракетку нельзя заменять во время индивидуальной встречи, кроме случая, когда она была случайно повреждена настолько сильно, что ее дальнейшее использование невозможно; если это случится, игрок должен заменить сломанную ракетку другой ракеткой, принесенной им заранее на игровую площадку или переданной ему на игровую площадку.

2.3. Если иначе не определено судьей, во время перерывов во встрече игроки должны оставлять свои ракетки на игровом столе.

**3. Разминка.**

3.1. Игрокам предоставляется право на двухминутную разминку на столе, где будет проводиться встреча, непосредственно перед началом встречи (но не во время предусмотренных перерывов); продолжительность разминки можетбыть увеличена только с разрешения главного судьи.

3.2. Во время вынужденной остановки игры главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая игровой.

3.3. Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет использоваться, однако это не дает им автоматически права на более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки.

**ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

**4. Перерывы в игре.**

4.1. Игра должна быть непрерывной в течение всей индивидуальной встречи за исключением предоставленного каждому игроку право на:

4.1.1. перерыв продолжительностью до 1 минуты между завершившимися партиями индивидуальной встречи;

4.1.2. краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждых разыгранных 6 очков, от начала любой партии, а также при смене сторон в последней возможной партии индивидуальной встречи.

4.2. Игрок (пара) могут в течение индивидуальной встречи взять один таймаут продолжительностью до 1 минуты.

4.2.1. В личных соревнованиях просьба о предоставлении таймаута может быть сделана игроком (парой) или указанным до начала встречи советчиком; в командных соревнованиях эта просьба может быть сделана игроком (парой), капитаном команды или тренером-представителем.

4.2.2. Если игрок или пара и советчик или капитан команды не могут придти к согласию о взятии таймаута в данный момент, окончательное решение остается за игроком или парой в личных соревнованиях или капитаном команды (тренером-представителем) в командных соревнованиях.

4.2.3. Просьбу о предоставлении таймаута можно сделать только между розыгрышами очков, обозначив руками букву "Т" или показав специальную карточку, выданную организаторами.

4.2.4. После законного запроса на таймаут судья должен остановить игру и, оставаясь сидящим в кресле, поднять вверх белую карточку со стороны игрока (пары) запросившего таймаут и держать ее до конца таймаута.

4.2.5. Белую карточку или другой специальный знак следует убрать со стола и возобновить игру, как только игрок (пара), взявший таймаут, готов продолжить игру или по истечении 1 минуты (что произойдет раньше).

4.2.6. Если просьба о таймауте была сделана одновременно обоими игрокам или парами, игра должна быть возобновлена, когда оба игрока или пары готовы продолжать игру или по истечении 1 минуты (что произойдет раньше) и никто из них уже не имеет права на другой таймаут в этой встрече.

4.3. Командный матч должен проводиться без остановок, кроме как на разминку, проводимую в соответствии с требованиями пункта 3.4.3.1., и кроме случая, когда:

4.3.1. игрок, который должен участвовать в индивидуальных встречах личных или командных соревнований, проводимых друг за другом, может попросить перерыв продолжительностью до 5 минут между этими встречами.

4.4. Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности (но ни при каких обстоятельствах более 10 минут), если игрок в результате случайности временно не способен играть, при условии, что, по мнению главного судьи, приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

4.5. Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры; неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

4.6. Если у кого-либо на игровой площадке открывается кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть продолжена только после того, как пострадавшему будет оказана медицинская помощь, а все следы крови будут удалены с площадки.

4.7. Игроки должны оставаться в игровой площадке или около нее на протяжении всей встречи, покинуть ее могут в порядке исключения с разрешения главного судьи; в течение разрешенных перерывов между партиями игроки должны оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи.

*Приложение 3*

**Краткая история развития настольного тенниса**

Родиной игр с использованием ракетки, фигур, шаров, проводимых на специальных площадках, считается Восточная Азия. Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же, как и в большом теннисе, началась "эволюция" ракеток для настольного тенниса, но это произошло значительно позже.

Долгое время теннис имел две разновидности: на открытом воздухе и в закрытом помещении – в специально устроенных для этого залах.

В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века.

Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Настольный теннис стал традиционной игрой в элитных клубах джентльменов.

Поворотным моментом в истории игры стало применение целлулоидных шариков. В Англии возникла "пинг-понговая лихорадка" (вероятно, игра получила название "пинг-понг" из-за характерного стука от удара мяча о ракетку и стол). Эта игра быстро распространилась в Европе, России, а затем и во всем мире, становясь популярным развлечением в кафе и ресторанах. Большим поклонником пинг-понга был, к примеру, Лев Толстой.

Постепенно определялись правила игры. Сначала счет велся до 30, 50 или 100 очков. Система счета была унифицирована в 1926 году. Именно с этого времени партия ведется до 21 очка. Вначале в настольном теннисе подачи производились, как и в большом, над головой. Принятый ныне способ подач, когда мяч направляется прежде всего на сторону подающего, впервые найден в Венгрии, где в ту пору были очень сильные игроки, среди которых самый легендарный Виктор Варна - рекордсмен по количеству званий чемпиона мира.