

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Быргындинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 26.08.2023 г

Утверждено приказом
Директора МБОУ «Быргындинская СОШ»
№ 142 от 28.08.2023
Директор МБОУ «Быргындинская СОШ» С. Осипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

**Возраст занимающихся 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Составитель:
Памеева Любовь Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Быргындинская СОШ»

д. Быргында

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Быргындинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 26.08.2023 г

Утверждено приказом
Директора МБОУ «Быргындинская СОШ»
№ 142 от 28.08.2023г.
Директор _____ Л.С. Осипова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

**Возраст занимающихся 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Составитель:
Памеева Любовь Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Быргындинская СОШ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», от 18.06.2013 № 399.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Актуальность данной программы

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Настольный теннис» направлена на подготовку юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в состав сборной команды района и Удмуртской Республики.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их развития, и в связи с этим, тщательной организации учебно-воспитательной работы. Настольный теннис отличается многообразием применяемых в учебно-тренировочном процессе средств и методов и является одним из средств физического развития и воспитания детей.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Настольный теннис - сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания в обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает телесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. **Цель:** содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, реализуя следующие основные **Задачи:**

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и подаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом, приучение к игровой обстановке;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по настольному теннису.

Адресаты программы: _Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 10-17 лет.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 37 недели. Недельная нагрузка 4 часа. Всего 148 часа в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях. Срок реализации программы 1 год.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле.

№ п/п	Тема	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	27
4	Техническая подготовка	19
5	Тактическая подготовка	12
6	Игровая подготовка	25
7	Контрольные упражнения и соревнования	18
8	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	20
9	Медицинское обследование	2
10	Самостоятельная работа	4
ИТОГО		148 часов

Режим тренировок: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- Проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- Просмотр видеозаписей;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях;
- Тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся должны знать:

1. Состояние и развитие настольного тенниса в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию настольного тенниса.

Должны уметь:

1. Выполнять подачу, атакующий удар, прием мяча;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по настольному теннису.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и атакующих ударов, различных видов приема и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещений.

Формы подведения итогов:

1. Участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях;
2. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь, май);
3. Участие в судействе школьных и районных соревнований по настольному теннису.

Контроль за реализацией программы: контроль учета спортивных результатов, внутришкольный контроль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

2. *Состояние и развитие настольного тенниса в России.* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.

3. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

4. *Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.* Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

5. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики.

6. *Общая характеристика спортивной подготовки.* Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

7. *Физические способности и физическая подготовка.* Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

8. *Основы техники игры и техническая подготовка.* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.

9. *Основы тактики и тактическая подготовка.* Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего.

10. *Спортивные соревнования.* Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Практическая подготовка

На спортивно – оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно – оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: шейпинг, аэробика, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по настольному теннису определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

Важно последовательно и целесообразно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время.

Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры. При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в настольном теннисе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать пространственно – временным и количественно – качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих пар.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных теннисистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики настольного тенниса.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными теннисистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, от части в заключительную. Так, гимнастические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и парной игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие, на формирование тактических умений (быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.д.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Техническая подготовка

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении

- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (паточность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и

правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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 увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. **Срезка.** Обучение быстротой 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 срезке 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.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами 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 вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

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

Техника комбинаций.

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.

Базовая техника

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

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований 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.

Тактическая подготовка

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Тематическое планирование.

Разделы и темы учебного занятия	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1 Теоретическая подготовка	1		
Физическая культура и спорт в России		0,25	-
Профилактика травм		0,25	-
Основы техники игры		0,25	-
Правила игры в настольный теннис		0,25	-
Раздел2 Общая физическая	20		
Упражнения на быстроту и ловкость		-	2
Упражнения на гибкость		-	2
Силовые упражнения		-	2
Упражнения на выносливость		-	2
Упражнения с ракеткой и шариком		-	2
Техника подачи толчком		-	2
Игра толчком справа и слева		-	2
Атакующие удары по диагонали		-	2
Атакующие удары по линии		-	2
Игра в защите		-	2
Раздел3 Специально-физическая	27		
Тактические схемы		1	1
Игра с тренером		-	2
Выполнение подач разными ударами		-	2
Игра в разных направлениях		-	2
Игра на счет разученными ударами		-	2
Игра с коротких и длинных мячей		-	2
Групповые игры		-	2
Отработка ударов накатом		-	2
Отработка ударов срезкой		-	2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки		-	2
Атакующие удары справа разной силы и направления		-	2
Атакующие удары слева разной силы и направления		-	2
Удары подставкой		-	2
Удары срезкой справа		-	2
Раздел 4 Техническая	19		
Удары срезкой слева		-	2
Удары накатом справа		-	2
Удары накатом слева		-	3
Чередование ударов различных стилей		-	2
Передвижение		-	2
Комбинации		-	2
Подача различными ударами		-	2
Прием подачи		-	2
Игра топ-спином		-	2
Раздел 5 Тактическая	12		
Упражнения в парной игре		-	4
Отработка игры в защите		-	4
Переход от защиты к атаке		-	4
Раздел 6 Игровая подготовка	25		

Подача срезкой		-	2
Подача накатом		-	2
Подача боковым вращением		-	2
Техника приема подач разных видов		-	2
Тактика быстрой атаки после подачи		-	2
Тактика атаки после толчка		-	2
Тактика атаки после подрезки		-	2
Тактика атаки после наката		-	2
Контроль игры срезками		-	2
Топ-спин справа		-	2
Топ-спин слева		-	1
Техника выполнения ударов по высокому мячу		-	1
Стиль игры топ-спин + атакующий удар		-	1
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин		-	1
Стиль игры подрезка + атакующий удар		-	1
Раздел 7 Контрольные упражнения и соревнования	18		18
Раздел 8. Учебная игра	20		20
Медицинское обследование	2	-	2
Самостоятельная работа	4	4	
	148 часов		

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Формы проведения аттестации: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы	оценка	возраст			
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
Накат справа по диагонали	Хорошо	30 и более	50 и более	65 и более	70 и более
	удовлетворительно	От 20 до 30	От 40 до 50	От 55 до 65	От 65 до 75
Накат слева по диагонали.	рошо	30 и более	50 и более	65 и более	70 и более
	довлетворительно	От 20 до 30	От 40 до 50	От 55 до 65	От 65 до 75
Накаты справа и слева в правый угол	рошо	20 и более	35 и более	-	-
	довлетворительно	16-20	От 30 до 35	-	-
Накаты справа и слева в левый угол	рошо	20 и более	35 и более	-	-
	довлетворительно	16-20	От 30 до 35	-	-
Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	рошо	5 менее	5 и менее	3 и менее	3 и менее
	довлетворительно	16-20	От 6 до 8	От 4 до 6	От 3 до 5

Специальные упражнения техники настольного тенниса первого года обучения

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для второго и третьего года обучения.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.
8. Тактическая игра
9. Игра парами
10. Игра тренером.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
	Теннисный стол	комплект	4
	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
	Мячи для настольного тенниса	штук	300
	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	3
	Скамейка гимнастическая	штук	3

Методическое обеспечение программы

Цель подготовки резервов высококвалифицированных теннисистов состоит в том, чтобы юные спортсмены обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные района).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных теннисистов;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки. С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, кат и условия, в которых они выполняются. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). М.: ФиС, 1990.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
7. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук/ Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19с.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - Минск, 1995.- 18 с.
9. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне- Волжское кн. из-во, 1990.
10. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
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, 1995
13. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
14. Неизвестное об известном/Под ред. О.В. Матыцина.-М., 1995.
15. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
16. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис..... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.
18. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.