



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Гимназия № 5»

В.О. Бутрин

Протокол № 7  
заседания педагогического совета  
от «19» августа 2021 г.

Приказ № 123  
от «29» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО «Центр  
детского творчества «Южный»

М.А. Носова

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от «02» сентября 2021 г.

Приказ № 24-Д/ум  
от «09» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы – 5 лет  
Начальный возраст освоения программы – 12 лет

Автор: педагог дополнительного образования  
**Олег Васильевич Баранов**

РЯЗАНЬ  
2007 г.

## **Пояснительная записка.**

При разработке данной программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года, переработана, основываясь на личном опыте тренера-преподавателя по настольному теннису, адаптирована к реализации в учреждении дополнительного образования с учетом документов, регламентирующих образовательный процесс. Программа реализуется в течение 12 лет в рамках сетевого взаимодействия, используя ресурсы МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и МБОУ «Гимназия № 5» (Договор сетевого взаимодействия).

**Новизна** программы в том, что в отличие от образовательных программ, реализуемых в спортивных школах, обучаться по ней может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в настольный теннис могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья, даже инвалиды.

**Актуальность** программы: настольный теннис – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся теннисом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия теннисом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени большого количества детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта с использованием небольших финансовых затрат и приспособленных помещений.

Образовательная программа относится к ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

**Ведущей целью** программы является обучение детей и подростков технике и тактике игры в настольный теннис, а также привитие навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### Образовательные (предметные)

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Личностные:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информационной из различных информационных источников.

**Условия реализации программы.**

Оптимальный *срок обучения* по программе - пять лет обучения для подростков (девушки и юноши) среднего и старшего школьного возраста (11 - 18 лет). Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 720. Форма обучения – *очная*.

Программа разработана на 2 уровня обучения: первый уровень – базовый, второй – спортивного совершенствования. В группе начальной подготовки 1-го года обучения зачисляются дети 11 - 13 лет, не имеющих навыков игры в настольный теннис. Учебные группы комплектуются с учётом возраста, физической и психологической подготовленности занимающихся. Зачисление обучающихся в группы проводится на основании заявления родителей и медицинской справки-допуска для занятий в спортивной секции.

В течение учебного года возможен добор обучающихся при наличии свободных мест в группах при условии успешной сдачи нормативов, соответствующих этапу обучения.

*Режим занятий в течение всего периода обучения:* 4 часа в неделю, 144 часа в год (2 занятия по 2 академических (45 минут) часа с перерывом 15 минут). Образовательный процесс рассчитан на 36 недель ежегодно. Наполняемость группы 1 года обучения не менее 15 человек. Оптимальная наполняемость группы второго - пятого годов обучения - не менее 12 человек. В группах возможно обучение детей с ОВЗ по зрению, которые обучаются по индивидуальным учебным планам.

Группа второго и последующих годов обучения комплектуется из детей, освоивших программу первого года обучения и вновь пришедших обучающихся после собеседования и тестирования в соответствии со стандартами 1 года обучения.

Воспитательная работа проводится в соответствии с ежегодным планом массовых мероприятий в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Первый уровень обучения рассчитан на обучение навыкам игры в настольный теннис всех детей желающих заниматься выбранным видом спорта, независимо от их физических данных, не имеющих противопоказания врача.

*Форма обучения* – очная. Основной формой организации занятий является групповое или индивидуальное учебно–тренировочное занятие, а также участие в соревнованиях согласно графику.

*Описание программы.* Первый уровень (базовый) программы включает в себя два этапа:

*1 этап начальной подготовки* (первый год обучения): общая и специальная физическая подготовка с использованием в занятиях разнообразных упражнений, эстафет, подвижных игр с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям; изучение основ техники и тактики настольного тенниса;

- учебно-тренировочный (2 и 3 год обучения) - общая и специальная физическая подготовка; совершенствование широкого спектра технических приемов, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях; введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Второй уровень образования (4-5 года обучения) – уровень спортивного совершенствования - решает вопросы отбора детей в группы для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства, главной задачей которого является общая и специальная физическая подготовка, направленная на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся; совершенствование технико - тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в соревнованиях высокого ранга.

### **Результаты освоения программы.**

Универсальными компетенциями обучающихся в ходе реализации образовательной программы «Настольный теннис» 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 обучающимися содержания программы по курсу 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 обучающимися содержания программы «Настольный теннис» 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Контроль качества образования**

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

В целях предварительного выявления уровня знаний и умений ребенка в начале года проводится входное тестирование по ОФП и уровню тактической подготовки.

*Оперативный* контроль проводится на каждом занятии и включает в себя систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства, дает возможность педагогу корректировать индивидуальный подход к обучающемуся в зоне его ближайшего развития.

*Текущий* контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года в процессе освоения учебных тем. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат

справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце первого, второго, четвертого годов обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, теоретическим знаниям и анализ участия в соревнованиях разных уровней. Промежуточный контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

*Итоговая аттестация* проводится в конце реализации программы первого и второго уровней, т.е. по окончанию третьего и пятого годов обучения. Она проводится с целью выявления достигнутого уровня развития способностей учащихся. Программой предусмотрена сдача нормативов по общефизической и специальной (техника и тактика настольного тенниса) подготовке. Также учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

#### **Способы отслеживания результативности обучения.**

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в соревнованиях различных уровней.
4. Опыт обучающихся в судействе соревнований.

#### **Способы фиксирования результатов обучения.**

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной и итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.

#### **Оценка отслеживания эффективности обучения.**

Подведения итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме промежуточный и итоговый контроль.

Ежегодно в начале и в конце учебного года в целях контроля за эффективностью образовательного процесса проверяется физическая подготовленность занимающихся по 12 практическим тестам, а также освоение теоретического материала по предлагаемым тестам. Составляются оценочные таблицы:

- 1) уровень выполнения количественных показателей (4 теста по ОФП);
- 2) технико-тактической подготовке (8 теста по СФП);
- 3) знания теоретического материала (20 вопросов по специализации).

Теоретический материал оценивается по качеству усвоения содержания программы за год. Основной формой проверки знаний является выполнение тестовых заданий с вопросами по всему теоретическому материалу, включенному в программу. Тест включает в себя 20 вопросов. Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Личные результаты обучающегося сравниваются с общими критериями результативности обучения по программе и являются основанием для перехода на следующий год обучения.

*Общие критерии результативности обучения по программе:*

Практические тесты	Теоретические тесты	Общее количество баллов	Результат освоения
64 – 80	18 – 20	82 – 100	Полностью освоил
40 – 64	10 – 18	50 – 82	Не полностью освоил
менее 40	менее 10	менее 50	Не освоил программу

Занимающимся, набирающим менее 50 баллов по итогам промежуточной аттестации и не освоившим программу своего года обучения, рекомендовать (при наличии желания) пройти повторный курс обучения.

При проведении итогового контроля после обучения по программе первого уровня занимающимся, набирающим от 50 до 82 баллов, рекомендовать продолжить обучение в других объединениях по подходящим для их уровня физического развития видах спорта, а набравшим свыше 82 баллов зачисляются на второй уровень образования в группу совершенствования.

Кроме результатов тестирования значимым итогом успешности реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня: для обучающихся 1-3 годов обучения обязательно во внутриучрежденческих, окружных и соревнованиях; для обучающихся 4-5 годов обучения – не только участие, но и победы в окружных и городских соревнованиях.

### **Учебный план базового уровня образования**

#### **По окончании первого уровня обучения воспитанники должны:**

*Знать:* Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом. Спортивную терминологию. Историю развития настольного тенниса в нашей стране.

*Уметь:* Применять технические и тактические приемы.

*Участвовать:* В спортивных соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

Учебный материал, темы занятий	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	всего	теор	пр.	всего	теор	пр.	всего	теор	пр.
Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1	1	-	1	1	-	1	1	-
История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране	1	1	-	1	1	-	1	1	-
Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	1	-	1	1	-	1	1	-
Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1	-	1	1	-	1	1	-
Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, одежда спортсмена	1	1	-	1	1	-	1	1	-
Краткие сведения о технике настольного тенниса	1	1	-	5	5	-	5	5	-
Инструкторская и судейская практика	2	-	2	2	-	2	2	-	2
Правила соревнований по	-	-	-	10	10	-	10	10	-



настольному теннису									
Основы техники и тактики игры	62	8	54	64	10	54	64	10	54
Общая и специальная физическая подготовка	68	-	68	54	-	54	54	-	54
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	6	-	6	4	-	4	4	-	4
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

### Учебный план групп совершенствования

По окончании второго уровня обучения воспитанники должны:

*Знать:* Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом. Спортивную терминологию. Историю развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

*Уметь:* Применять на практике технические и тактические приемы.

*Участвовать:* В спортивных соревнованиях городского и областного уровня

№ п/п	Учебный материал темы занятий	4-й год			5-й год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>	2	-	<b>2</b>	2	-	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>					
	2.1 Личная гигиена спортсмена. Правильное питание. Самоконтроль спортсмена. Средства восстановления. Самомассаж . Оказание первой помощи при травмах. Врачебный контроль.	2	2	4	2	2	4
	2.2 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	-	2	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> и том числе:	<b>20</b>					
	3.1 Разминка, приемы тенниса: бег, прыжки, приставные шаги, остановки.	-	8	8	-	8	8
	3.2 Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.	-	8	8	-	8	8
	3.3 Прием нормативов	-	4	4	-	4	4
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b> в том числе	<b>36</b>					
	4.1 Расширенные сведения о технике настольного тенниса	4	-	4	4	-	4
	4.2 Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связей.	-	16	16	-	16	16
	4.3 Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.	-	16	16	-	16	16
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b> в том числе:	<b>44</b>					

	5.1 Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.	-	16	16	-	16	16
	5.2 Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	-	16	16	-	16	16
	5.3 Отработка тактических комбинаций и связок.	-	12	12	-	12	12
<b>б.</b>	<b>Участие в различных спортивных соревнованиях проводимых в округе, городе, области.</b>	<b>36</b>					
	6.1 Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.	-	30	30	-	30	30
	6.2 Инструкторская и судейская практика	-	6	6	-	6	6
	Итого	10	134	<b>144</b>	10	134	<b>144</b>

### Содержание изучаемого курса.

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности настольным теннисом, на организм и совершенствование аппарата дыхания, опорно - двигательного аппарата, нервно – мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий настольным теннисом на обмен веществ и укрепление здоровья.

История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране

Возникновение настольного тенниса. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Значение занятий настольным теннисом для развития детей

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учётом возрастных критериев. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Гигиена одежды, места занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, одежда спортсмена

Все занимающиеся в кружке настольного тенниса делятся на четыре возрастные группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Все учащиеся должны проходить инструктаж по технике безопасности (2 раза за год).

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров и приспособлений.

Одежды и обувь спортсмена должна быть удобной и соответствовать размеру занимающегося.

#### Краткие сведения о технике настольного тенниса

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с различными противниками. Основные тактические варианты игры.

#### Инструкторская и судейская практика

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающийся должен получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований в детских оздоровительных лагерях, по месту жительства.

#### Основы техники и тактики игры

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с различными противниками. Основные тактические варианты игры.

#### Общая и специальная физическая подготовка

ОФП - основа общей физподготовки. СФП - целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Нормативы сдаются (2 раза за год) по ОФП и СФП.

#### Контрольные упражнения и спортивные соревнования

После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо пробовать свои силы в соревнованиях. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и с ракеткой.

### **Методическое обеспечение программы.**

Реализация данной программы предполагает *достижение занимающимися следующих результатов:*

1. сформировано осмысленное отношение к занятиям как способу самореализации и личностно-значимому проявлению человеческих способностей;
2. сформирована потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом, как составной части здорового образа жизни.
3. приобретена элементарная грамотность в области настольного тенниса и сформирован креативный подход к выбору технических средств и приёмов в зависимости от игровой ситуации;
4. заложены основы для формирования способностей спортсмена прогнозировать действия в зависимости от игровой ситуации.

Педагог в процессе обучения решает **частные педагогические задачи в группах начальной подготовки 1 –го года обучения:**

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учётом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и с ракеткой.

В группах 2 – го и 3 – го годов обучения:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений педагога за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменения психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе физкультурой и спортом как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, имитации ударов, перемещений, координации движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приёмов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

В группах 4 – го и 5 – го годов обучения:

1. В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающийся должен получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований в детских оздоровительных лагерях, по месту жительства.

2. В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований преподаватель должен воспитывать у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину.

3. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе физкультурой и спортом как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

4. Совершенствование специфических для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, имитации ударов, перемещений, координации движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости.

При реализации образовательной программы «Настольный теннис» используются следующие **педагогические технологии**:

*Игровая образовательная технология* – повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебно-тренировочными группами применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.

*Технология проблемного обучения* – самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

*Технология разноуровневого обучения* - обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания обучения.

*Технология многоуровневого обучения* способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, т.к. при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

*Игровая образовательная технология* –повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебно-тренировочными группами применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.

*Здоровьесберегающие* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

Учебно-тренировочные занятия являются основной **формой** подготовки спортсменов. Основной целью учебно-тренировочных занятий являются общая и специальная физическая подготовка, изучение новых элементов игры, тактических комбинаций. Эта форма занятий применяется в работе со спортсменами различной квалификации – от новичка до мастера.

Учебно-тренировочная работа делится на методические и учебно-тренировочные занятия и соревновательную подготовку.

Методические занятия проводятся с целью не только разучивания и совершенствования технико–тактических приёмов игры, но и объяснения и показа отдельных элементов, их сочетаний, особенности работы мышц, структуры движений, способов перемещений у стола и т.д.

Занятия проводятся в групповой, комбинированной и индивидуальной форме. Групповой метод является основной формой занятий в начальный период подготовки теннисистов. Задача занятий – объяснить общие положения теории, методики, техники или тактики игры и закрепить полученные знания на практике.

На таких занятиях занимающиеся получают одинаковые задания. Наибольший эффект дают групповые занятия на начальном этапе подготовки спортсменов 1-2 годов обучения.

Комбинированная форма занятий широко распространена в настольном теннисе. Его особенностью является дифференцированный подход к занимающимся с учетом их физического развития, типов нервной деятельности; характер выполняемых заданий зависит от степени усвояемости ранее изученных упражнений и технических приёмов. Комбинированная форма занятий чаще применяется в работе с детьми 2 – 3-го года обучения.

Индивидуальная форма занятий эффективна в занятиях со спортсменами, имеющими высокий уровень спортивно-технической подготовки. Эта форма занятий даёт возможность работать над совершенствованием отдельных приёмов игры, отрабатывать мастерство индивидуальных действий спортсмена 3-го и 5-го годов обучения.

Соревнования являются подведением итогов учебно-тренировочных занятий за определённый период времени. В зависимости от возраста и уровня подготовки соревнования различны. На начальных этапах подготовки проводятся соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису. С повышением возраста и спортивно-технической подготовленности проводятся соревнования по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, контрольные игры и соревнования различного ранга.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### **Структура учебно-тренировочного занятия:**

а) разминка – ОФП;

б) СФП - изучение и отработка технических элементов в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая – чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач;

г) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить;

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а

также дать рекомендации на устранение недостатков. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут.

Дополнительные мероприятия:

- индивидуальные занятия;
- психологическая подготовка;
- просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира;
- самостоятельная работа с литературой: журнал "Настольный теннис", книги по настольному теннису;
- спарринг со спортсменами более высокого уровня подготовки;
- подвижные игры;
- ОФП.

Важнейшим инструментом для достижения поставленной задачи является система поощрений. Это заставляет в каждой игре бороться за победу, вырабатывая бойцовские качества, и в тоже время она является приманкой для начинающих.

Подвижные игры. Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику И. П. Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. Наибольшее распространение получили следующие игры:

- а) "паровозик";
- б) "вертушка";
- в) парные игры (микст);

г) игра "на столы". 5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Подвижные игры в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировку.

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются методы:

- метод упражнений, с частности;
- метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации.

В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;

- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

- анализ видеоматериалов по тактике; - анализ своих действий и действий противника.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

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

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение Различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.



Успешная реализация программы возможна при наличии следующего **материально-техническом обеспечении:**

- теннисные: столы, ракетки, шарик, сетки;
- резиновые амортизаторы, эспандеры;
- перекладина;
- набор гантелей различного веса;
- секундомер;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- набивные мячи;
- приспособления для игры в дартс;
- скакалки.

Примечание: отсутствие чего-либо из вышеперечисленного инвентаря и оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов – теннисистов.

#### **Дидактическое оснащение образовательного процесса:**

- инструкции по технике безопасности при занятиях теннисом;
- методическая литература по настольному теннису;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП);
- правила игры в настольный теннис;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- правила судейства в настольный теннис;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

#### **Учебно-методический комплекс**

##### Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Методические разработки «Методические особенности технической подготовки игроков настольного тенниса», «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса»
- ~ Технология проведения аттестации обучающихся;
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Правила проведения соревнований по настольному теннису.

#### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. М. ФиС, 1996 г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис . М. 1994 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? «Спортивные игры», 1993г.
5. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ,СДЮШОР и ШВСМ. ГЦОЛИФК,1993 г.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М., ФиС, 2000 г.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М., ФиС ,1995 г.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., ФиС ,1994 г.
9. Настольный теннис. Правила соревнований .1999 г.
10. Ватаян М.М., Команов В.В. «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
11. Правила настольного тенниса. -М., 2002.
12. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
13. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов № 2, /Федерация настольного тенниса России/.

#### **Интернет-ресурсы:**

- 1.<http://www.ittf.com>—Международная федерация настольного тенниса;
- 2.<http://www.ettu.org/>—Европейская федерация настольного тенниса;
- 3.<http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса России;
- 4.<http://tt-yantar.ru>Федерация настольного тенниса Калининградской области;
- 5.<http://table-tennis-omsk.ru>-Настольный теннис для всех;
- 6.[www.club-rodina.ru/](http://www.club-rodina.ru/)Федерация настольного тенниса Архангельской области;
- 7.[www.FVNT.ru](http://www.FVNT.ru)—это официальный сайт Фонда ветеранов настольного тенниса России.

#### **Видеоматериалы:**

- 1.[tt.dubna.ru/video-uroki-nastolnogo-tennisa](http://tt.dubna.ru/video-uroki-nastolnogo-tennisa)Сайт уроки настольного тенниса;
- 2.[uroki-online.com](http://uroki-online.com) › Спорт настольного тенниса;
- 3.[news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/table\\_tennis/video](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/table_tennis/video);
- 4.[www.ta-q.jp/ru/index.html](http://www.ta-q.jp/ru/index.html)Та-Кью Осака -Япония