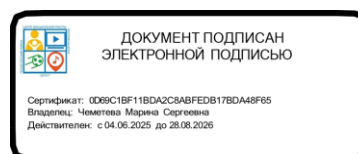


Принята
на заседании методсовета
Протокол № 1
от 29.08.2025 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦВР «Досуг»
Чеметева М.С.
Приказ № 108 от 29.08.2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор:

Морозов Александр Викторович,

педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана с учётом Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2, п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным

программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»; Национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16); Областного Закона Ростовской области от 14.11. 2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»; Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Актуальность программы «Настольный теннис» обусловлена малоподвижным образом жизни современных учащихся, а также запросом со стороны родителей и учащихся на программы данной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в популяризации здорового образа жизни через занятия с учащимися настольным теннисом.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его

морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительные особенности программы. В основу программы положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Программа построена на основе аналогов: «Спортивные кружки и секции» раздел «Теннис», Москва, Просвещение, 2014г.; Программа «Настольный теннис» Байгулов Ю.П., ГОУ ЦРСДОД Мин. образования Р.Ф., 2015г. Однако все разделы учебно-тематического плана значительно переработаны и дополнены в соответствии с современными тенденциями развития настольного тенниса.

Так как курс общей физической подготовки учащиеся проходят в общеобразовательной школе, данная программа предусматривает лишь разминку перед каждым занятием продолжительностью 10-15 минут и контроль нормативов физического развития учащихся (в начале и конце учебного года по нормам, представленным в приложении 2), с целью оценки их возможностей и индивидуальной дозировки физической нагрузки.

В учебно-тематический план включены разделы, соответствующие программам валеологии и организации безопасности жизнедеятельности; некоторые темы: «Опасность вредных привычек», «Безопасное поведение - залог сохранения здоровья» перекликаются с указанными выше программами.

Цель программы: создание условий для физического развития личности учащегося и приобщения к здоровому образу жизни через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся представление о российской школе настольного тенниса;
- познакомить учащихся с основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- сформировать у учащихся навыки игры в настольный теннис;
- подготовить грамотных инструкторов и судей по настольному теннису

Воспитательные:

- воспитать у учащихся чувство гордости за достижения российских спортсменов разных поколений;
- приобщить учащихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитать у учащихся чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим;
- привить нормы спортивной этики

Развивающие:

- развить координацию движений, ловкость, двигательную память и скорость мышления;
- развить морально-волевые качества и психологическую устойчивость у учащихся;
- развить коммуникативные умения и навыки учащихся;
- развить мотивацию и познавательный интерес учащихся к продолжению занятием данным видом спорта.

Категория учащихся.

Программа адресована учащимся от 12 до 18 лет.

Зачисление осуществляется при желании учащегося по заявлению родителей (законных представителей), если учащийся не достиг 14 лет, по достижению учащимся 14 лет – на основании письменного заявления от учащегося.

Перед набором в группы учащиеся индивидуально оцениваются педагогом по критериям: технической подготовки (по приложению 3), физического развития (по приложению 2), морально-волевых, психологических и индивидуальных качеств. По результатам индивидуальной учащиеся зачисляются в группу, проходящую курс обучения по 1-му, 2-му, либо 3-му году обучения.

Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12-15 человек;

второй год обучения - 12 человек; третий год обучения - 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Срок реализации программы, формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения.

1-й год - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часов в год);

2-й год - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

3-й год - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

4-й год - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

5-й год - 3 раза в неделю по 3 часа (324 часов в год).

Численность группы – при наличии одного стола не более 6 человек, двух столов 8-10 человек, для трех столов 12-14 человек.

Групповая форма работы сочетается и индивидуальной.

Психологическая готовность и уровень готовности учащихся к освоению дополнительной общеобразовательной программы определяются по результатам тестирования при наборе.

Методы организации образовательного процесса

Основными методами обучения учащихся являются беседа, объяснение, наблюдение, показ педагогом приемов исполнения, показ по образцу, тренинг, тренировочные упражнения.

Педагог использует в работе объяснительно-иллюстративные, репродуктивные методы обучения.

Занятия проводятся как комбинированные, теоретические, практические, диагностические, так и тренировочные.

В образовательном процессе педагогом применяются следующие формы проведения занятий: мастер-класс, соревнование, викторина, наблюдение, открытое занятия, чемпионат, занятие-игра.

Педагог в своей работе использует следующие типы занятий:
комбинированные, теоретические, практические, диагностические,
контрольные, тренировочные.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты обучения (предметные результаты).

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- знать основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- иметь представление о российской школе настольного тенниса
- историю развития игры в России.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- историю развития игры за рубежом.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;
- судить одиночные и парные игры на уровне судьи 2-й категории.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны знать:

- психологический настрой организма во время розыгрыша очка;
- влияние накладок на технику и тактику игры;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- тенденции развития настольного тенниса в мире, России, нашем регионе;
- тактические варианты игры при игре против защиты и нападения.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны уметь:

- правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника и игровой ситуации;
- серийно выполнять сложные элементы игры;
- в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры;
- владеть навыками судьи 2-й категории.

К концу 4-го года обучения учащиеся должны знать:

- все основные системы соревнований в настольном теннисе;
- технику и тактику игры ведущих теннисистов России и области;
- тактические варианты игры;
- все основные типы инвентаря и их влияние на игру теннисиста;
- методы психологического воздействия на теннисиста.

К концу 4-го года обучения учащиеся должны уметь:

- оценивать психологическое состояние свое и соперника;
- обучать базовым и сложным элементам игры;
- анализировать и корректировать свою игру;
- использовать все изученные приемы игры;
- организовывать и проводить соревнования внутриклубного (школа, ВУЗ...) уровня.

К концу 5-го года обучения учащиеся должны знать:

- проблемы настольного тенниса в области и городе и способы их решения;
- способы корректировки техники и тактики игры;

– способы психологического давления на теннисиста.

К концу 5-го года обучения учащиеся должны уметь:

- регулировать свое психологическое состояние по ходу встречи;
- анализировать технику и тактику игры свою и соперника до встречи и во время неё;
- обучать теории и практике игры;
- самостоятельно выбирать спортивный инвентарь для любого теннисиста;
- проводить полный анализ игры соперника в условиях ограниченной информации (например, видеопросмотр);
- в совершенстве комбинировать сложные элементы игры;
- организовывать и проводить соревнования межклубного уровня;
- владеть навыками судьи 1-й категории.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Тенденции развития тенниса в мире	2	2	-
	История развития тенниса	1	1	-
	Современные тенденции развития тенниса в мире	1	1	-
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе История развития настольного тенниса в России. Развитие настольного тенниса в области, в нашем городе. Правила игры в настольный теннис	1	1	-

	Валеология	5	5	-
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	-
	Вредные привычки и их профилактика.	1	1	-
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-
	<i>Безопасность поведения – залог сохранения здоровья</i>	3	3	-
	- поведение дома и в школе	1	1	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	2	2	-
4	Основы техники и тактики игры	92	12	80
	<i>Подача</i>	6	1.5	4.5
	- с верхним вращением	2	0.5	1.5
	- с нижним вращением	2	0.5	1.5
	- с боковым вращением	2	0.5	1.5
	<i>Прием подачи</i>	6	1.5	4.5
	- накатом	2	0.5	1.5
	-качем	2	0.5	1.5
	- плоским ударом	2	0.5	1.5
	<i>Накат</i>	23	1	22
	- справа по диагонали	4	0,5	3.5
	-слева по диагонали	4	0,5	3.5
	-справа и слева по прямой	3	-	3
	- «Треугольник» в правый угол	3	-	3
	- «Треугольник» в левый гол	3	-	3
	- «Восьмёрка» с углов	3	-	3
	- «Восьмёрка» по прямой	3	-	3
	<i>Контрудар</i>	2	0.5	1.5

	- справа	2	0.5	1.5
	<i>Кач (срезка)</i>	21	1.5	19.5
	- справа по диагонали	3	0.5	2.5
	- слева по диагонали	3	0.5	2.5
	- справа и слева по прямой	3	0.5	2.5
	- «Треугольник» в правый угол	3	-	3
	- «Треугольник» в левый угол	3	-	3
	- «Восьмерка» по диагонали	3	-	3
	- «Восьмерка» по прямой	3	-	3
	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	12	2	10
	- справа по диагонали	3	0.5	2.5
	- слева по диагонали	3	0.5	2.5
	- справа по прямой	3	0.5	2.5
	- слева по прямой	3	0.5	2.5
	<i>Удар по «свече»</i>	2	0.5	1.5
	- накатом	2	0.5	1.5
	<i>Игры</i>	6	1	5
	- «крутиловка»	2	0.5	1.5
	- «один против всех»	2	-	2
	- «попади в цель»	2	0.5	1.5
	<i>Топ-спин справа</i>	4	1	3
	- по диагонали	4	1	3
	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	10	1.5	8.5
5	Психологическая подготовка	2	2	-
	- настрой на подачу	1	1	-
	- настрой на розыгрыш очка	1	1	-
6	Методика обучения	1	1	-
7	Правила игры	5	4	1
	- парные игры, правила игры	2	1	1

	- олимпийская система соревнований	1	1	-
	- круговая система соревнований	1	1	-
	- судейская практика	1	1	-
8	Участие в соревнованиях	12	-	12
	- товарищеские встречи	4	-	4
	- межклубные соревнования	4	-	4
	- городские соревнования	4	-	4
9	Индивидуальная работа	16	2	14
10	Разминка перед занятием	4	1	3
11	Контроль нормативов физического развития	4	-	4
	Итого:	144	30	114

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 5 комбинаций с почасовой разбивкой 10 мин теории и 1ч 50 мин практики на каждую из них.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Тенденции развития тенниса в мире.

История развития тенниса: от появления до современности и его роль в современном обществе. Имена. Турниры.

Современные тенденции развития тенниса в мире.

Физическая культура и спорт в России, области, городе

История развития настольного тенниса в России.

Развитие настольного тенниса в области, в нашем городе. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях. Тенденции развития тенниса в России.

Правила игры в настольный теннис.

Валеология

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.

Вредные привычки и их профилактика.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков и их пагубное влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Безопасность поведения – залог сохранения здоровья:

- поведение дома и в школе
- безопасное поведение на улице и в общественных местах.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение новых более сложных приемов игры.

Совершенствование технико-тактической подготовки согласно приложению_4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накато́м по диагонали и по прямой сериями (до 15 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 15 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накато́м, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел «Игры» используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры, соревнования, их организация, судейская практика, контроль подготовленности занимающихся, судейская практика, парные игры. Закрепление правил одиночных игр. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований. Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Выступление на районных и городских межшкольных соревнованиях.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: в начале и в конце учебного года согласно приложению 2.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе	2	2	-
	- тенденции развития тенниса в мире	1	1	-
	- развитие настольного тенниса в России, в области, в нашем городе	1	1	-
3	Основные требования к подготовке спортсмена	5	5	-
	Валеология О пользе игры в настольный теннис и вредных привычках	2	2	-
	Опасность вредных привычек - наркомания, токсикомания и курение	1	1	-
	- алкоголизм	1	1	-
	Безопасность поведения – залог	3	3	-

	<i>сохранения здоровья</i>			
	- поведение дома и в школе	1	1	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	2	2	-
4	Основы техники и тактики игры	152	29	123
	<i>Подача</i>	8	2	6
	- с верхним вращением	2	0.5	1.5
	- с нижним вращением	2	0.5	1.5
	- с боковым вращением	2	0.5	1.5
	- индивидуальная	2	0.5	1.5
	<i>Прием подачи</i>	6	1.5	4.5
	- накатом	2	0.5	1.5
	- подрезкой	2	0.5	1.5
	- подставкой	2	0.5	1.5
	<i>Накат</i>	31	2	29
	- справа по диагонали	4,5	0,5	4
	-слева по диагонали	4,5	0,5	4
	-справа и слева по прямой	4	-	4
	- «Треугольник» в правый угол	3	-	3
	- «Треугольник» в левый гол	3	-	3
	- «Восьмёрка» с углов	3	-	3
	- «Восьмёрка» по прямой	3	-	3
	- совершенствование техники и тактики игры накатом	6	1	5
	<i>Контрудар</i>	4	1	3
	- справа	2	0.5	1.5
	- слева	2	0.5	1.5
	<i>Кач (срезка)</i>	29	2.5	26.5
	- справа по диагонали	4	0.5	3.5

- слева по диагонали	4	0.5	3.5
- справа и слева по прямой	4	0.5	3.5
- «Треугольник» в правый угол	3	-	3
- «Треугольник» в левый угол	3	-	3
- «Восьмерка» по диагонали	3	-	3
- «Восьмерка» по прямой	3	-	3
- совершенствование техники и тактики игры качем	5	1	4
<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	16	3	13
- справа по диагонали	4	1	3
- слева по диагонали	4	1	3
- справа по прямой	4	0.5	3.5
- слева по прямой	4	0.5	3.5
<i>Подрезка</i>	8	4	4
- справа	4	2	2
- слева	4	2	2
<i>Удар по «свече»</i>	4	1	3
- накатом	4	1	3
<i>Игры</i>	12	1.5	10.5
- «крутиловка»	4	1	3
- «один против всех»	4	-	4
- «попади в цель»	4	0.5	3.5
<i>Топ-спин справа</i>	12	4	8
- по диагонали	6	2	4
- по прямой	6	2	4
<i>Прием топ-спина</i>	12	2	10
- подставкой	6	1	5
- накатом	6	1	5
<i>Комбинированные серии ударов*</i>	10	1.5	8.5

5	Психологическая подготовка	4	4	-
	- настрой на подачу	1	1	-
	- настрой на розыгрыш очка	1	1	-
6	Методика обучения	1	1	-
7	Правила игры	6	5	1
	- парные игры, правила игры	2	1	1
	- расписание игр	1	1	-
	- круговая система соревнований	2	2	-
	- судейская практика	1	1	-
8	Участие в соревнованиях	16	-	16
	- товарищеские встречи	4	-	4
	- межклубные соревнования	8	-	8
	- городские соревнования	4	-	4
9	Индивидуальная работа	16	4	12
10	Разминка перед занятием	6	1	5
11	Контроль нормативов физического развития	4	-	4
	Итого:	216	50	166

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 5 комбинаций с почасовой разбивкой 10 мин. теории и 1ч 50 мин практики на каждую из них.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе.

Тенденции развития тенниса в мире.

Новые техники, имена.

Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях.

Основные требования к подготовке спортсмена.

Работа по укреплению различных видов мышц с тренером и лично учащегося. Упражнения и виды спорта, способствующие укреплению здоровья учащегося и развитию его физической формы.

Валеология

О пользе игры в настольный теннис и вредных привычках.

Роль настольного тенниса в физическом укреплении организма человека.

Регулярные занятия настольным теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную деятельность, способствуют укреплению мышечной системы.

Опасность вредных привычек:

- наркомания, токсикомания и курение;
- алкоголизм.

Безопасность поведения – залог сохранения здоровья:

- поведение дома и в школе;
- безопасное поведение на улице и в общественных местах.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями

(до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов (приложение 1) моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление графиков соревнований, Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутриклубного, межклубного и городского уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку,

подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе	3	3	-
	- тенденции развития тенниса в мире	1	1	-
	- развитие настольного тенниса в России	1	1	-
	- развитие настольного тенниса в области, в нашем городе	1	1	-
3	Валеология Здоровый образ жизни. Основы рационального питания теннисистов. Безопасное поведение	4	4	-
	<i>Опасность вредных привычек</i>	2	2	-
	- наркомания, токсикомания	1	1	-
	- алкоголизм, курение	1	1	-
	<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>	2	2	-
	- поведение дома и в школе	1	1	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	1	1	-
4	Основы техники и тактики игры	132	14	118
	<i>Подача</i>	8	2	4

- с верхним вращением	2	0.5	1.5
- с нижним вращением	2	0.5	1.5
- с боковым вращением	2	0.5	1.5
- индивидуальная	2	0.5	1.5
<i>Прием подачи</i>	6	1.5	4.5
- атакующим ударом	2	0.5	1.5
- подрезкой	2	0.5	1.5
- подставкой	2	0.5	1.5
<i>Накат</i>	13	-	13
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа и слева по прямой	1	-	1
- «Треугольник» в правый угол	2	-	2
- «Треугольник» в левый гол	2	-	2
- «Восьмёрка» с углов	2	-	2
- «Восьмёрка» по прямой	2	-	2
- совершенствование техники и тактики игры накатом	2	-	2
<i>Контрудар</i>	4	0.5	3.5
- справа топ-спином	2	0.5	1.5
- слева накатом	2	-	2
<i>Кач (срезка)</i>	9	-	9
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа и слева по прямой	1	-	1
- «Треугольник» в правый угол	1	-	1
- «Треугольник» в левый угол	1	-	1
- «Восьмерка» по диагонали	1	-	1
- «Восьмерка» по прямой	1	-	1

- совершенствование техники и тактики игры качем (срезкой)	2	-	2
<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	6	-	6
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	2	-	2
- справа по прямой	1	-	1
- слева по прямой	2	-	2
<i>Подрезка</i>	9	-	9
- справа	3	-	3
- слева	3	-	3
- комбинированная игра подрезкой справа и слева	3	-	3
<i>Удар по «свече»</i>	4	1	3
- накатом	2	-	2
- срезкой	2	1	1
<i>Технический прием «свеча»</i>	4	1	3
- без вращения	2	0,5	1,5
- с вращением	2	0,5	1,5
<i>Игры</i>	7	-	7
- «один против всех»	2	-	2
- «крутиловка»	1	-	1
- «командная партия»	1	-	1
- «попади в цель»	2	-	2
<i>Топ-спин</i>	19	3	16
- справа (форхенд) по диагонали	6	1	5
- справа (форхенд) по прямой	6	-	6
- перекрутка топ-спина справа	3	1	2
-слева (бэкхенд)	4	1	3
<i>Прием топ-спина</i>	10	1	9

	- подставкой	5	0.5	4.5
	- накатом	5	0.5	4.5
	<i>Тренировка с БКМ (большим количеством мячей)</i>	4	-	4
	- игра с автоматическим тренажером на скорость, силу и выносливость	4	-	4
	<i>Тактика игры</i>	9	3	6
	- против игрока атакующего плана	3	1	2
	- против игрока защитного плана	3	1	2
	- против разнопланового игрока	3	1	2
	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	21	1	20
5	Особенности инвентаря в настольном теннисе	5	3	2
	<i>Виды накладок и игра против них</i>	4	2	2
	- гладкие накладки	2	1	1
	- накладки шипами наружу	2	1	1
	<i>Влияние инвентаря на технику и тактику игры</i>	1	1	-
6	Психологическая подготовка	9	9	-
	- настрой на подачу	2	2	-
	- настрой на розыгрыш очка	2	2	-
	- оценка игровой ситуации	2	2	-
	- анализ игры	2	2	-
	- поведение и психология парных игр	1	1	
7	Методика обучения	4	2	2
	- участие в тренировочном процессе групп 1 и 2-го годов обучения	2	-	2
	- занятия с учебно-методическим материалом	2	2	-

8	Правила игры	14	8	6
	- парные игры, правила игры	1	1	-
	- состав судейской коллегии, обязанности судей	1	1	-
	- составление положения о соревнованиях (внутриклубного уровня)	1	1	-
	- расписание игр	1	1	-
	- олимпийская система соревнований	1	1	-
	-двухминусная система соревнований	1	1	-
	- судейская практика	1	1	-
	- организация и проведение внутриклубных соревнований	1	1	-
	- парные игры	6	-	6
9	Участие в соревнованиях	22	-	22
	- товарищеские встречи	4	-	4
	- межклубные соревнования	6	-	6
	- городские соревнования	8	-	8
	- областные соревнования	4	-	4
10	Индивидуальная работа	14	1	13
11	Разминка перед занятием	4	-	4
12	Контроль нормативов физического развития	4	-	4
	Итого:	216	45	171

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 7 комбинаций с почасовой разбивкой не более 10 мин теории и 2ч 50 мин практики на каждую из них.

VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в мире, России, области и городе.

Тенденции развития тенниса в мире.

Новые правила игры в теннис, турниры, техники, имена.

Развитие настольного тенниса в России.

Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе.

Этические вопросы спорта. Этика и этикет в теннисе. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

Развитие настольного тенниса в области, в городе.

Новые техники игры, приемы, имена.

Валеология.

Здоровый образ жизни.

Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при 43 выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Безопасное поведение.

Опасность вредных привычек:

- наркомания, токсикомания;

- алкоголизм, курение.

Безопасное поведения – залог сохранения здоровья

Поведение дома, в школе.

Безопасное поведение на улице, в общественных местах, в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием учащихся в выездных соревнованиях).

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча. Индивидуальная подача. Игра ударами «накат» по диагонали и по прямой сериями (до 65 ударов). Игра «качем» по диагонали и по прямой сериями (не более 6 ошибок за 3 мин). Главная задача данного этапа подготовки – научить придавать мячу сильное вращение верхнее и нижнее. Для этого много внимания уделено техническому приему топ-спин и его отражению. Изучается его выполнение с наката (подставки) и кача (подрезки) сериями (до 6 ударов). На этом году обучения подробно изучается топ-спин справа (форхенд), а топ-спин слева (бэкхенд) не является зачетным при выходном контроле и носит познавательный характер, для комплексного представления об изучаемом приеме. Сильное нижнее вращение мяча достигается подрезкой справа и слева не только наката, но и не сильных атакующих ударов или топ-спинов. Моделирование игровых ситуаций достигается за счет темы «Комбинированные серии ударов» (приложение 1). Изучаются основы игры против игроков нападающего и защитного плана.

Психологическая подготовка. Основы анализа поведения теннисиста во время встречи. Психологический настрой на встречу с соперником, и на отдельные технические приемы, такие как подача, завершающий удар, контрудар и другие. Психологическая установка на игру.

Особенности инвентаря в настольном теннисе. Техника, тактика и особенности игры против игроков, обладающих гладкими накладками или накладками шипами наружу. Их разновидности, характеристики, преимущества,

недостатки и наиболее часто используемые тактические и технические приёмы при игре данным инвентарём.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок. Участие в тренировочном процессе 1-го и 2-го годов обучения на правах более сильного спарринг-партнера и советника.

Правила игры. Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской и двухминусной системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри клуба.

Участие в соревнованиях. Участие во внутриклубных, межклубных, городских и областных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Индивидуальная работа. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Разминка перед занятием. Комплекс специальных физических упражнений по разминке мышц рук, ног, спины, шеи. Серьёзное отношение к разминке. Отличие разминки перед тренировкой и перед соревнованиями. Разминка во время длинного перерыва в о время соревнований.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку,

подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

VIII. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе	3	3	-
	- развития настольного тенниса в мире, знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов мира	1	1	-
	- знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов России	1	1	-
	- знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов нашей области, городе	1	1	-
3	Валеология	2	2	-
	<i>Опасность вредных привычек и их последствия</i>	1	1	-
	- наркомания, токсикомания	0.5	0.5	-
	- алкоголизм, курение	0.5	0.5	-
	<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>	1	1	-
	- поведение дома и в школе	0.5	0.5	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	0.5	0.5	-
4	Основы техники и тактики игры	123	8.5	114.5

	<i>Подача</i>	5	0.5	4.5
	- с верхним вращением	1	-	1
	- с нижним вращением	1	-	1
	- с боковым вращением	1	-	1
	- индивидуальная	2	0.5	1.5
	<i>Прием подачи</i>	5	1	4
	- топ-спином	2	0.5	1.5
	- подрезкой	2	0.5	1.5
	- подставкой	1	-	1
	<i>Накат</i>	9	-	9
	- справа по диагонали	1	-	1
	- слева по диагонали	1	-	1
	- справа и слева по прямой	1	-	1
	- «Треугольник» в правый угол	1	-	1
	- «Треугольник» в левый гол	1	-	1
	- «Восьмёрка» с углов	1	-	1
	- «Восьмёрка» по прямой	1	-	1
	- совершенствование техники и тактики игры накатом	2	-	2
	<i>Контрудар</i>	4	0.5	3.5
	- справа топ-спином	2	0.5	1.5
	- слева топ-спином	2	-	2
	<i>Кач (срезка)</i>	9	-	9
	- справа по диагонали	1	-	1
	- слева по диагонали	1	-	1
	- справа и слева по прямой	1	-	1
	- «Треугольник» в правый угол	1	-	1
	- «Треугольник» в левый угол	1	-	1
	- «Восьмерка» по диагонали	1	-	1

- «Восьмерка» по прямой	1	-	1
- совершенствование техники и тактики игры качем (срезкой)	2	-	2
<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	4	-	4
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа по прямой	1	-	1
- слева по прямой	1	-	1
<i>Подрезка</i>	8	-	8
- справа	2	-	2
- слева	2	-	2
- комбинированная игра подрезкой справа и слева	4	-	4
<i>Удар по «свече»</i>	2	-	2
- топ-спином справа (форхенд)	1	-	1
- срезкой	1	-	1
<i>Технический прием «свеча»</i>	4	1	3
- с верхним вращением	2	0,5	1.5
- с боковым вращением	2	0,5	1.5
<i>Игры</i>	5	-	5
- «один против всех»	1	-	1
- «крутиловка»	1	-	1
- «командная партия»	1	-	1
- «попади в цель»	2	-	2
<i>Топ-спин</i>	22	0.5	21.5
- справа (форхенд) по диагонали	4	-	9
- справа (форхенд) по прямой	2	-	9
- перекрутка топ-спина справа	4	-	2
-слева (бэкхенд) по диагонали	4	-	3

	- слева (бэкхенд) по прямой	2	-	2
	- перекрутка топ-спина слева	6	0.5	5.5
	<i>Прием топ-спина</i>	4	-	4
	- подставкой	2	-	2
	- накатом	2	-	2
	<i>Тренировка с БКМ (большим количеством мячей)</i>	4	-	4
	- игра с автоматическим тренажером на скорость, силу и выносливость	4	-	4
	<i>Тактика игры</i>	8	3.5	4.5
	- против игрока атакующего плана	2	0.5	1.5
	- против игрока защитного плана	2	0.5	1.5
	- против разнопланового игрока	2	0.5	1.5
	- анализ собственной игры во время встречи	1	1	-
	- анализ игры соперника во время встречи	1	1	-
	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	30	1.5	17.5
5	Особенности инвентаря в настольном теннисе	13	4	9
	<i>Виды накладок и игра против них</i>	6	2	4
	- гладкие накладки с высоким коэффициентом сцепления	1.5	0.5	1
	- гладкие накладки с низким коэффициентом сцепления	1.5	0.5	1
	- накладки с «короткими» шипами	1.5	0.5	1
	- накладки с «длинными» шипами	1.5	0.5	1
	<i>Виды оснований и игра против них</i>	3	1	2
	- атакующие основания	1.5	0.5	1
	- защитные основания	1.5	0.5	1

	<i>Влияние инвентаря на технику и тактику игры</i>	4	1	3
	- зависимость техники игры от типа накладок и основания	2	0.5	1.5
	- зависимость тактики игры от типа накладок и основания	2	0.5	1.5
6	Психологическая подготовка	8	8	-
	- настрой на подачу	1	1	-
	- настрой на розыгрыш очка	1	1	-
	- оценка игровой ситуации	2	2	-
	- анализ игры	2	2	-
	- особенности командных игр	1	1	-
	- методы психологического воздействия на теннисиста	1	1	-
7	Методика обучения	8	3	5
	- участие в тренировочном процессе групп 1, 2, 3-го годов обучения	6	1	5
	- занятия с учебно-методическим материалом	2	2	-
8	Правила игры	12	8	4
	- парные игры, правила игры	1	1	-
	- состав судейской коллегии, обязанности судей	1	1	-
	- составление положения о соревнованиях (внутриклубного уровня)	1	1	-
	- расписание игр	1	1	-
	- олимпийская система соревнований	1	1	-
	-двухминусная система соревнований	1	1	-
	- судейская практика	1	-	1

	- организация и проведение соревнований внутри своего учебного заведения (школа, колледж, ВУЗ...)	2	2	-
	- парные игры	3	-	3
9	Участие в соревнованиях	24	1	23
	- подготовка к соревнованиям	2	1	1
	- товарищеские встречи	2	-	2
	- межклубные соревнования	2	-	2
	- городские соревнования	10	-	10
	- областные соревнования	6	-	6
	- межрегиональные соревнования	2	-	2
10	Индивидуальная работа	14	-	14
11	Разминка перед занятием	4	-	4
12	Контроль нормативов физического развития	4	-	4
	Итого:	216	38.5	177.5

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 10 комбинаций с почасовой разбивкой не более 10 мин теории и 2ч 50 мин практики на каждую из них.

IX. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения, задачи, которые предстоит решить учащимся в учебном году.

Физическая культура и спорт в мире, России, области, городе.

Развитие настольного тенниса в мире, знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов мира.

Знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов России.

Знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов нашей области, городе.

Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Развитие настольного тенниса в мире, России, области, городе. Знакомство с игрой ведущих спортсменов мира, России, области, города.

Валеология.

Опасность вредных привычек и их последствия:

- наркомания, токсикомания;
- алкоголизм, курение.

Безопасность поведения – залог сохранения здоровья:

- поведение дома и в школе;
- безопасное поведение на улице и в общественных местах.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Индивидуальная подача с сложными вращениями в труднодоступные для соперника зоны игровой площадки. Игра ударами «накат» справа и слева в различных направлениях сериями (до 75 ударов). Игра «качем» справа и слева в различных направлениях (не более 5 ошибок за 3 мин). Главная задача данного этапа подготовки – научить самостоятельно комбинировать различные виды ударов с разным вращением нижним, верхним и боковым, подбирать набор технических приемов в соответствии с игровой ситуацией - достигается за счет темы «Комбинированные серии ударов» (приложение 1). Основным элементом завершения комбинации рассматривается топ-спин. Подробно изучаются его разновидности: классический, зависающий, топ-спин удар. Акцент делается на топ-спине слева (бэкхенд), т.к. топ-спин справа (форхенд) достаточно детально

пройден на предыдущем этапе обучения. Однако значительное количество часов отведено на совершенствование форхенд топ-спина, потому что по своей природе он значительно эффективнее (мощнее) и вследствие этого, чаще используется спортсменами. Все остальные изучаемые технические приемы (особенно промежуточные) должны выполняться с минимальным количеством ошибок. Изучаются более подробно технические и тактические приемы игры нападающих и защитников.

Психологическая подготовка. Разновидности эмоционального напряжения во время встречи с соперником. Методы самоконтроля своего психологического состояния при игре на счет. Анализ и оценка психологического состояния соперника, а также подбор тактико-технических схем игры, исходя из результатов анализа, необходимый для достижения положительного результата. Психологический настрой на сет (партию), конкретный розыгрыш очка. Особенности психологии командных встреч. Методы психологического воздействия на теннисиста.

Особенности инвентаря в настольном теннисе. Разнообразие современных типов накладок и оснований. Их разновидности, характеристики, преимущества, недостатки и наиболее часто используемые тактические и технические приёмы при игре данным инвентарём. Практика игры разнообразным инвентарем и против опытного соперника, обладающего им. Отличие техники и тактики игры различными видами накладок одного типа (гладкие с высоким и низким коэффициентом сцепления, короткие и длинные шипы).

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок. Участие в тренировочном процессе 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на правах более сильного спарринг-партнера и советника. Занятия с учебно-методическими пособиями.

Правила игры. Полные правила одиночных и парных игр. Обязанности судей. Проведение соревнований по круговой, олимпийской и двухминусной системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика. Организация и проведение соревнований на уровне административного деления.

Участие в соревнованиях. Участие во внутриклубных, межклубных, городских, областных и региональных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Индивидуальная работа. Разделение учащихся на защитников, нападающих и игроков средней линии. Совершенствование технических приемов, свойственных стилю игры, выбранному учащимся, в разнообразных условиях и ситуациях. Комплексная оценка игровой ситуации (развивать игровое мышление, способность быстро принимать решения). Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации, а также импровизировать. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции. Подбор профессионального инвентаря, необходимого для реализации выбранного стиля игры.

Разминка перед занятием. Комплекс специальных физических упражнений по разминке мышц рук, ног, спины, шеи. Отношение к разминке как к началу встречи с соперником. Подбор дозировки нагрузки в зависимости от предстоящих игр (тренировка, соревнование, отдельная встреча). Разминка у стола – недостатки и преимущества.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

X. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение, техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе	4	4	-
	- развития настольного тенниса в мире, знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов мира	1	1	-
	- знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов России	1	1	-
	- проблемы развития настольного тенниса в нашей области, городе и возможные пути их решения	1	1	-
	- новости о наиболее значимых событиях в настольном теннисе	1	1	-
3	Валеология	2	2	-
	<i>Опасность вредных привычек</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
	- наркомания, токсикомания	0.5	0.5	-
	- алкоголизм, курение	0.5	0.5	-
	<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
	- поведение дома и в школе	0.5	0.5	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	0.5	0.5	-
4	Основы техники и тактики игры	162	13	149
	<i>Подача</i>	<i>7</i>	<i>1.5</i>	<i>5.5</i>
	- с верхним вращением	1	-	1

- с нижним вращением	1	-	1
- с боковым вращением	1	-	1
- индивидуальная	2	0.5	1.5
- подачи ведущих теннисистов мира (видеопросмотр, попытки повторить)	2	1	1
<i>Прием подачи</i>	6	1.5	4.5
- атакующим топ-спином	2	0.5	1.5
- подрезкой	2	0.5	1.5
- сильным плоским ударом (скидкой)	2	0.5	1.5
<i>Накат</i>	9	-	9
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа и слева по прямой	1	-	1
- «Треугольник» в правый угол	1	-	1
- «Треугольник» в левый гол	1	-	1
- «Восьмёрка» с углов	1	-	1
- «Восьмёрка» по прямой	1	-	1
- совершенствование техники и тактики игры накатом	2	-	2
<i>Контрудар</i>	4	0.5	3.5
- справа топ-спином	2	0.5	1.5
- слева топ-спином	2	-	2
<i>Кач (срезка)</i>	9	-	9
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа и слева по прямой	1	-	1
- «Треугольник» в правый угол	1	-	1
- «Треугольник» в левый угол	1	-	1
- «Восьмерка» по диагонали	1	-	1

- «Восьмерка» по прямой	1	-	1
- совершенствование техники и тактики игры качем (срезкой)	2	-	2
<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	4	-	4
- справа по диагонали	1	-	1
- слева по диагонали	1	-	1
- справа по прямой	1	-	1
- слева по прямой	1	-	1
<i>Подрезка</i>	10	-	10
- справа	3	-	3
- слева	3	-	3
- комбинированная игра подрезкой справа и слева	4	-	4
<i>«Запил»</i>	4	1	3
- справа	2	0.5	1.5
- слева	2	0.5	1.5
<i>Удар по «свече»</i>	5	-	5
- топ-спином справа (форхенд)	1	-	1
- топ-спином слева (бэкхенд)	2	-	2
- срезкой	2	-	2
<i>Технический прием «свеча»</i>	2	-	2
- с комбинированным вращением	2	-	2
<i>Игры</i>	7	-	7
- «один против всех»	2	-	2
- «крутиловка»	1	-	1
- «командная партия»	2	-	2
- «попади в цель»	2	-	2
<i>Топ-спин</i>	26	1	25
- справа (форхенд) по диагонали	3	-	3

	- справа (форхенд) по прямой	3	-	3
	- перекрутка топ-спина справа	5	-	5
	- слева (бэкхенд) по диагонали	5	-	5
	- слева (бэкхенд) по прямой	5	-	5
	- перекрутка топ-спина слева	5	1	4
	<i>Прием топ-спина</i>	6	1.5	4.5
	- активной подставкой	2	0.5	1.5
	- пассивной подставкой	2	0.5	1.5
	- контрударом	2	0.5	1.5
	<i>Тренировка с БКМ (большим количеством мячей)</i>	6	-	6
	- игра с автоматическим тренажером на скорость, силу и выносливость	4	-	4
	- игра с спаринг-партнером, отработка комбинаций до автоматизма	2	-	2
	<i>Тактика игры</i>	12	4	8
	- против игрока атакующего плана	2	-	2
	- против игрока защитного плана	2	-	2
	- против разнопланового игрока	2	-	2
	- анализ собственной игры во время встречи	2	1	1
	- анализ игры соперника во время встречи	2	1	1
	- анализ тактики игры лучших теннисистов мира (видеопросмотр)	2	2	-
	<i>Комбинированные серии ударов*</i>	45	2	43
5	<i>Особенности инвентаря в настольном теннисе</i>	28	8.5	19.5
	<i>Виды накладок и игра против них</i>	9	2	7
	- гладкие накладки с высоким	1	-	1

	коэффициентом сцепления			
	- гладкие накладки с низким коэффициентом сцепления	2	0.5	1.5
	- накладки с «короткими» шипами	2	0.5	1.5
	- накладки с «длинными» шипами	2	0.5	1.5
	- накладки «антиспин»	2	0.5	1.5
	<i>Виды оснований и игра против них</i>	5	1	4
	- атакующие основания	1	-	1
	- защитные основания	2	0.5	1.5
	- основания с средними показателями	2	0.5	1.5
	<i>Виды мячей и их влияние на игру</i>	2	0.5	1.5
	<i>Переклеивание ракетки</i>	5	1.5	3.5
	- изменение характеристик отскока и вращения, способы переклеивания	2	1	1
	- виды клея и их влияние на характеристики отскока	2	0.5	1.5
	<i>Виды столов и их влияние на игру</i>	2	0.5	1.5
	<i>Влияние инвентаря на технику и тактику игры</i>	4	2	2
	- зависимость техники игры от типа накладок и основания	2	1	1
	- зависимость тактики игры от типа накладок и основания	2	1	1
	<i>Ремонт и модернизация инвентаря для настольного тенниса</i>	1	1	-
6	Психологическая подготовка	10	10	-
	- настрой на подачу	1	1	-
	- настрой на розыгрыш очка	1	1	-
	- оценка игровой ситуации	2	2	-

	- анализ игры собственной игры	2	2	-
	- анализ игры соперника	2	2	-
	- влияние психологического состояния на игру теннисиста	1	1	-
	- способы психологического давления на теннисиста во время встречи	1	1	-
7	Методика обучения	16	4	12
	- участие в тренировочном процессе групп 1, 2, 3, 4-го годов обучения	14	2	13
	- разработка методических пособий	2	2	-
8	Правила игры	14	10	4
	- парные игры, правила игры	1	1	-
	- состав судейской коллегии, обязанности судей	1	1	-
	- оформление судейской документации	1	1	-
	- составление положения о соревнованиях (межклубного уровня)	1	1	-
	- расписание игр	1	1	-
	- олимпийская система соревнований	1	1	-
	-двухминусная система соревнований	1	1	-
	- судейская практика	2	2	-
	- организация и проведение межклубных соревнований	2	2	-
	- парные игры	4	-	4
9	Участие в соревнованиях	47	2	45
	- подготовка к соревнованиям	2	1	1
	- подготовка к встрече с конкретным соперником	2	1	1
	- межклубные соревнования	23	-	23

	- городские соревнования	10	-	10
	- областные соревнования	6	-	6
	- межрегиональные соревнования	4	-	4
10	Индивидуальная работа	30	-	30
11	Разминка перед занятием	6	-	6
12	Контроль нормативов физического развития	4	-	4
	Итого:	288	54.5	233.5

* - Комбинированные серии ударов смотри в приложении 1. Выбираются тренером из представленного списка для данного года обучения. Программой предусмотрено 15 комбинаций с почасовой разбивкой не более 10 мин теории и 2.5ч практики на каждую из них.

XI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения, задачи, которые предстоит решить учащимся в учебном году.

Физическая культура и спорт в мире, в России, в области, в городе.

Развитие настольного тенниса в мире, знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов мира.

Знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов России.

Новости о наиболее значимых событиях в настольном теннисе.

Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Развитие с игрой ведущих спортсменов мира и России, лучшими спортивными площадками и тренерами России и нашего региона. Проблемы настольного тенниса в области, городе, пути их решения и

свой вклад учащихся в развитие этого вида спорта. Последние нововведения, правила и новости в мире настольного тенниса.

Проблемы развития настольного тенниса в нашей области, городе и возможные пути их решения.

Валеология.

Опасность вредных привычек:

- наркомания, токсикология;
- алкоголизм, курение.

Безопасность поведения – залог сохранения здоровья:

- поведение дома, в школе,
- безопасное поведение на улице и в общественных местах, в транспорте и в незнакомой обстановке.

Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании и курения.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Отработка индивидуальных подач со скрытым вращением сложных для приёма соперником, попытки проанализировать и повторить подачи ведущих теннисистов мира. Игра ударами «накат» справа и слева в различных направлениях сериями (до 90 ударов). Игра «качем» справа и слева в различных направлениях (не более 3 ошибок за 3 мин). Главная задача данного этапа подготовки – научить самостоятельно оценивать и анализировать ситуацию на игровой площадке и применять в зависимости от сложившейся обстановки все приобретенные навыки. Перед учащимися ставится задача переосмысление материала пройденного в начале обучения; например, плоский удар может рассматриваться как мощная завершающая атака. Особенное внимание уделяется тактической подготовке, желателен участие в тренировочном процессе ведущих игроков со стороны хорошо владеющих разными стилями игры (нападение,

защита, средняя линия). Много внимания уделяется ударам, имеющим сильное вращение (топ-спин, подрезка, «запил»), а также доигрыванию комбинаций (приложение 1) и перехвату инициативы. Учащиеся должны понимать дальнейший путь своего профессионального развития и совершенствования, самостоятельно анализировать свою игру, находя слабые и сильные стороны своей тактико-технической подготовки, на основе этого подбирать комплексы упражнений для коррекции и роста спортивного мастерства.

Психологическая подготовка. Изучение моделей поведения при игре на счет (с примерами на практике). Способы снятия высокого эмоционального напряжения во время встречи и после неё. Анализ и оценка ситуации на игровой площадке, и смена тактики в сложившейся обстановке для достижения положительного результата. Установка на игру с более сильным и равным соперником. Подготовка к встрече с определенным соперником (заготовка и реализация тактических схем игры). Особенности психологии парных встреч. Методы психологического давления (пассивные и активные) на теннисиста и судью во время встречи или до неё (в соответствии с правилами ИТТФ и некорректные).

Особенности инвентаря в настольном теннисе. Изучение всех наиболее распространенных типов инвентаря для настольного тенниса. Их разновидности, характеристики, преимущества, недостатки и наиболее часто используемые тактические и технические приёмы при игре данным инвентарём. Практика игры разнообразным инвентарем, а также опыт игры против соперника, обладающего им (при наличии такового). Показать учащимся значение и влияние не основного инвентаря и игровых условий (освещение, температура, влажность, половое покрытие, окружающая цветовая гамма, клей, качественный или некачественный мяч, сетка и др.) на технико-тактические показатели спортсмена. Значение переклеивания в современном настольном теннисе, виды клея их преимущество и вред (для накладок и здоровья). Практическая работа по ремонту дорогостоящего инвентаря (столы, профессиональные ракетки, сетки), изменение характеристик после него. Учащиеся должны понимать характеристики инвентаря и

самостоятельно осуществлять его подбор в зависимости от тактико-технических возможностей теннисиста. Сертификация инвентаря в мире и России, что необходимо при участии в соревнованиях регионального уровня и выше.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Учащиеся, по окончании данного этапа обучения, должны обладать способностью обучать начинающих теннисистов основам тактики и техники игры, знать основные принципы и приемы обучения настольному теннису. Участие в тренировочном процессе 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения. Принять участие, вместе с тренером, в составлении учебно-методических пособий.

Правила игры. Полные правила одиночных и парных игр. Обязанности судей, оформление судейской документации. Проведение соревнований по всем системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика. Организация и проведение соревнований на уровне муниципального деления.

Участие в соревнованиях. Участие во внутриклубных, межклубных, городских, областных, региональных и межрегиональных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с сильнейшими теннисистами города и области, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Индивидуальная работа. Окончательное разделение учащихся на защитников, нападающих и игроков средней линии. Разъяснить влияние индивидуальных качеств человека на выбор стиля игры и предпочтений в тактико-технических схемах игры. Совершенствование технических приемов, свойственных стилю игры, выбранному учащимся, в разнообразных условиях и ситуациях. Комплексная оценка игровой ситуации (развивать игровое мышление, способность быстро принимать решения). Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации, а также импровизировать.

Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Разминка перед занятием. Разминка не основных групп мышц, когда и зачем применяется. Отношение к разминке как к началу встречи с соперником. Физические нагрузки в свободное от спорта время (летние каникулы, длительные перерывы не связанные с болезнью). Упражнения на развитие игровых групп мышц.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года согласно приложению 2.

ХII. Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля за знаниями, умениями и навыками осуществляются через:

- зачеты по технике и тактике игры;
- соревнования разного уровня;
- выполнение контрольных нормативов, согласно приложению 2 и приложению 3.

Используются разные виды контроля:

Входной контроль: выявить навыки игры; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

Текущий контроль: контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих учащихся и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

Итоговый контроль: провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический (согласно приложению 2 и приложению 3); наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по настольному теннису более высокого уровня, наряду с учащимися следующих годов обучения.

В своей работе педагог применяет следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования,
- участие учащихся в соревнованиях различного уровня,
- мониторинг.

Педагог применяет следующие формы с целью выявления результатов: беседу, наблюдение, соревнования; фиксирует результаты учащихся с помощью дипломов, грамот, диагностик; демонстрируются достижения учащихся в ходе соревнований.

ХIII. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В программу обучения включены разделы:

- введение, техника безопасности, правила дорожного движения;
- физическая культура и спорт в России, области, городе;
- валеология;
- основы техники и тактики игры;
- психологическая подготовка;
- методика обучения;
- особенности инвентаря в настольном теннисе;
- правила игры, соревнования, их организация, контроль подготовленности занимающихся, парные игры;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальная работа;
- разминка перед занятием;
- контроль нормативов физического развития.

Раздел «Основы техники и тактики» увеличен за счет сокращения часов, отведенных на «Общую и специальную физическую подготовку».

Раздел «Методика обучения» необходим для реализации задачи по подготовке инструкторов и судей по настольному теннису, особенно важен на заключительных этапах образовательного процесса.

Введенный в программу раздел «Особенности инвентаря в настольном теннисе» показывает учащимся преимущества и недостатки той или иной тактики и техники игры и их зависимость от выбранного инвентаря, а также влияние современных достижений науки на развитии настольного тенниса.

В программу включены разделы «Правила игры, соревнования, их организация, судейская практика, контроль подготовленности занимающихся, парные игры» и «Участие в соревнованиях» с целью ознакомления обучающихся с обязанностями судей, системой проведения одиночных и командных встреч по различным системам соревнований, адаптации на соревнованиях, приобретения необходимой соревновательной практики, расширения своего кругозора и круга общения, повышения мотивации тренировочного процесса. Большое количество часов отведено на раздел «Индивидуальная работа», который предусматривает отработку игровых моментов с отдельными учащимися с целью комплексного применения их во время игры. Это связано с этапом обучения, когда формируется свой стиль игры, проявляются индивидуальные особенности спортсмена. Все это требует постоянного контроля со стороны тренера и его непосредственного участия в тренировочном процессе

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В **подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Содержанием программы определена и межпредметная связь в ходе процесса обучения.

Во время занятий в детском объединении учащиеся общаются между собой, учатся спокойно и мирно разрешать спорные моменты в игре. Они используют терминологию, применяемую в настольном теннисе, четко и правильно выполняют задания тренера по отработке игровых ситуаций, правильно и четко формулируют и объясняют свои действия в процессе тренировки, тем самым «погружаясь» в образовательную область «словесность». В образовательной области «культурная антропология» ребята получают сведения о развитии настольного тенниса в России, области, нашем городе, позволяющие расширить общекультурный кругозор обучающихся. Посещение городских и областных соревнований, игр ветеранов настольного тенниса развивают патриотические чувства занимающихся.

В рамках образовательной области «социальная практика» воспитанники знакомятся с учащимися, занимающимися в других секциях нашего города и городов области, что позволяет расширить круг общения, найти новых друзей, всем вместе участвовать в клубных, межклубных и городских мероприятиях.

Общение воспитанников между собой в условиях тренировок и соревнований формирует у них сознательное положительное отношение к правилам спортивной этики. Во время проведения выездных соревнований учащиеся общаются с местным населением и посещают местные достопримечательности, культурные и исторические памятники. Это расширяет

их кругозор и культурно-образовательный уровень в образовательной области «духовная антропология».

Материально-технические условия реализации программы

Для ведения учебно-тренировочного процесса имеется:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки и шарики;
- «кубики» для отработки силы и точности удара;
- методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и технике игры;
- стенд по теории настольного тенниса в помощь учащимся;
- методические материалы в помощь педагогу;
- подборка результатов соревнований, рейтинги.

ХIII. Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012.
7. Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,
8. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011.
9. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение. 2011.
10. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014.
11. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012.
12. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011.
13. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014.

Интернет-ресурсы:

[infourok.ru»rabochaya...dopolnitelnogo-obrazovaniya...](http://infourok.ru/rabochaya...dopolnitelnogo-obrazovaniya...)

Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана и является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» и разработана на основе нормативно-правовой базы в области воспитания Федерального и регионального уровней.

Программа основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся и направлена на его индивидуальное развитие, а также способствует самоорганизации, самореализации и самоопределению личности обучающегося с осознанием ценности самостоятельности и инициативы, с поиском социально приемлемых способов деятельностной реализации личностного потенциала.

Педагог в процессе реализации способствует формированию внутренней позиции личности обучающегося, формирует у него бережное отношение к своему здоровью и прививает интерес к здоровому образу жизни, уважение к труду и окружающим людям.

Достижение высоких результатов в процессе обучения и достижения положительных результатов требует упорного труда обучающихся.

Педагог воспитывает у обучающихся трудолюбие и мотивирует их, при наличии выдающихся способностей, к выбору профессии в области спорта в будущем.

Педагог стремится создать комфортную обстановку на занятиях и во время проведения различных досуговых мероприятий, формирует коллектив, в котором ценностью является взаимовыручка, дружба.

Процесс воспитания включает в себя и работу педагога с родителями, с семьей, что способствует формированию у обучающегося правильного поведения в сложных жизненных ситуациях.

Программа рассчитана на весь процесс обучения в объеме 14 часов. Допускается вариативность: празднуются так же крупные спортивные праздники, памятные даты в рамках учебного процесса.

Цель программы: создание условий для формирования патриота, гражданина с активной жизненной позицией, высоко духовно-нравственной личности, способной к творческому развитию, самореализации.

Задачи программы:

- знания обучающимися норм поведения, принятых в обществе;
- сохранение и трансляция традиционных духовно-нравственных ценностей;
- сохранение семейных традиций;
- сохранение и трансляция культурных традиций народов России и Донского края;
- уважительное отношение к историческому прошлому страны, сохранение и передача исторической памяти последующим поколениям;
- формирование уважительного отношения к трудовой деятельности и людям рабочих профессий;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- формирование уважительного отношения к людям различных социальных групп и возрастов.

Основываясь на нормативно-правовой базе в области воспитания педагог выделил следующие целевые ориентиры данной программы.

Целевые приоритеты:

- формирование комфортной среды для развития личности обучающегося;
- семья, как основа формирования личности и гражданина;
- история развития страны, Ростовской области, города Ростова-на-Дону, как основа формирования патриотизма, активной гражданской позиции;
- готовность к защите Отечества;
- отношение к труду, как к почетной обязанности;
- формирование личностных качеств на основе добра, творчества, миролюбия, стремления к получению новых знаний;

Педагог работает по плану воспитательной работы со всеми обучающимися в процессе обучения. Допускается вариативность в процессе реализации воспитательной программы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Организационные родительские собрания	Социальное направление	Индивидуальные консультации для родителей	сентябрь
2.	День учителя	Духовно-нравственное	Беседа с обучающимися и родителями	октябрь
3.	День бабушек и дедушек	Духовно-нравственное	Праздник для родителей, бабушек и дедушек	октябрь
4.	День народного единства	Гражданско-патриотическое	Круглый стол с обучающимися и родителями	ноябрь
5.	День матери (в России)	Духовно-нравственное	Праздничное поздравление мам	ноябрь
6.	День героя Отечества	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися	декабрь
7.	Новогодний праздник	Духовно-нравственное	Новогодний квест	декабрь
8.	День защитника Отечества	Гражданско-патриотическое	Праздничное поздравление родителей	февраль
9.	Международный женский день 8 марта	Духовно-нравственное	Выступления перед мамами и бабушками	март
10.	День авиации и космонавтики в России	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися и родителями	на весенних каникулах
11.	День Победы	Гражданско-патриотическое	Круглый стол с родителями и обучающимися	май
12.	Международный	Духовно-	Семейные	май

	День семьи	нравственное	посиделки	
13.	День защиты детей	Духовно-нравственное	Праздничный квест	июнь
14.	День России	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися и родителями	июнь

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут:

- сформированы активная гражданская позиция;
- сформированы духовно-нравственные качества личности обучающегося;
- бережно относиться и транслировать семейные ценности;
- сохранять и транслировать традиционные духовно-нравственные ценности;
- сохранять и транслировать культурные традиции народов России и Донского края;
- развивать коммуникативные умения и навыки;
- уважительно относиться к людям различных социальных групп и возрастов.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся досуговые мероприятия, которые в тоже время являются и воспитательными. Они соотносятся с планом мероприятий учреждения и проводятся к памятным и праздничным датам.

Формы проводимых мероприятий: праздничные концерты, беседы.

Педагог уделяет большое внимание работе с родителями, привлекает их не только к участию в мероприятиях в рамках образовательного процесса: в различных спортивных праздниках и соревнованиях.

Основные направления воспитательной работы

- 1. Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности:**

- знакомство обучающихся с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России, Ростовской области);
- формирование представлений по истории России и Донского края, о народах России и Дона, природе и культурных традициях.

2. Культурологическая направленность воспитательной деятельности.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

- формирование у обучающихся представлений об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе любви, добра, честности, порядочности.

3. Здоровье сберегающая направленность воспитательной работы:

- знакомство и привитие обучающимся с правил здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся культуры труда и отдыха.

4. Экологическая направленность воспитательной работы:

- формирование у обучающихся бережного отношения к природе;
- расширение знаний у обучающихся в области экологии и охране природы.

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:

- формирование личности обучающегося, как носителя духовно-нравственных ценностей, культурных традиций;
- привитие понимания, что семья, является значимой в жизни каждого человека; формирование у обучающихся уважительного отношения к близким людям;
- развитие у обучающихся нравственных качеств: долга, совести, веры, ответственности, уважения, справедливости, честности.

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к обучению, труду, жизни.

Оценка результативности программы осуществляется педагогом в конце учебного года.

Развитие личности каждого обучающегося отслеживается педагогом совместно с психологом.

В качестве критериев выступают следующие моменты:

1. как изменилась личность обучающегося в связи с участием в предлагаемых мероприятиях программой в течение учебного года;

2. отслеживается изменение уровня интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в предлагаемых направлениях деятельности;

3. отслеживается уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных программой воспитательной работы.

Педагог получала информацию о результатах воспитания, социализации и саморазвития путем педагогического наблюдения.

Способы получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых: беседы с обучающимися и их родителями, педагогами; анкетирование.

По результатам освоения программы заполняется лист наблюдения.

Приложение 2 (обязательное)

Серии комбинированных ударов

Серии комбинированных ударов для второго года обучения

(возраст 12-18 лет)

Серии комбинированных ударов для второго года обучения (возраст 12-18 лет) представлены в таблице П.1.

Таблица П.1

№ п/п	Содержание комбинации	Тренируемый технический приём	Всего часов
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Острый атакующий удар накатом	
2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Острый атакующий удар накатом	
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Атака с кача, завершающий удар	

4	<p>Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера).</p>	<p>Атака с кача, завершающий удар</p>	
5	<p>Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	<p>Атака с кача, завершающий удар</p>	
6	<p>Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	<p>Подрезка, атака с кача</p>	
7	<p>Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет контрудар по диагонали, подыгрывающий подставляет по прямой, тренирующийся наносит завершающий удар накатом по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	<p>Контрудар</p>	

Примечание - В качестве подыгрывающего выступает тренер, либо другой игрок, владеющий необходимыми навыками для реализации комбинации.

**Серии комбинированных ударов для третьего года обучения
(возраст 12-18 лет)**

Серии комбинированных ударов для третьего года обучения (возраст 12-18 лет) представлены в таблице П.2.

Таблица П.2

№ п/п	Содержание комбинации	Тренируемый технический приём	Всего часов
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин	
2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин	
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Форхенд топ-спин	

4	<p>Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	Форхенд топ-спин	
5	<p>Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача форхенд топ-спином по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера).</p>	Форхенд топ-спин	
6	<p>Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	Подрезка, форхенд топ-спин	
7	<p>Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет подставку по диагонали, подыгрывающий атакует топ-спином по прямой, тренирующийся наносит форхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)</p>	Перекрутка: топ-спин на топ-спин	

8	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочерёдно форхенд топ-спин по прямой и накат по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее трёх циклов	Форхенд топ-спин	
9	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет поочерёдно накат по диагонали и «забегание» с последующим форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера). Не менее трёх циклов	Форхенд топ-спин	
10	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет подрезку по диагонали, подыгрывающий атакует по прямой топ-спином, тренирующийся подставляет по прямой. Не менее трёх циклов	Подрезка, подставка	

Примечание:

1) В программе предусматривается 3 вида топ-спина: классический, зависающий и топ-спин удар. Для третьего года обучения в комбинациях применяется топ-спин классический справа (со стороны игровой руки для левшей).

2) Для вариативного применения в программе третьего года обучения предусмотрен только топ-спин справа, или *форхенд* топ-спин. Форхенд- это, в переводе с английского, удар, наносимый со стороны бьющей руки, для правшей справа, для левшей слева. Топ-спин слева (бэкхенд) предусмотрен на данном этапе обучения как ознакомительный, и в комбинациях не используется.

3) В колонке «тренируемый технический прием» указывается только основной и наиболее трудный элемент игры, но попутно обучающийся тренирует и другие технические приёмы, включенные в комбинацию.

**Серии комбинированных ударов для четвертого года обучения
(возраст 12-18 лет)**

Серии комбинированных ударов для третьего года обучения (возраст 12-18 лет) представлены в таблице П.3.

Таблица П.3

№ п/ п	Содержание комбинации	Тренируемый технический прием	Всего часов
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ- спин	
2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ- спин	
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ- спин	
4	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ- спин	

5	Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача бэкхенд (форхенд) топ-спином по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера).	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
6	Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача бэкхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Подрезка, бэкхенд топ-спин	
7	Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет подставку по диагонали, подыгрывающий атакует топ-спином по прямой, тренирующийся наносит бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Перекрутка: топ-спин на топ-спин (бэкхенд или форхенд)	
8	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочерёдно бэкхенд (форхенд) топ-спин по прямой и накат по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее пяти циклов	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
9	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочерёдно форхенд топ-спин по прямой и бэкхенд топ-спин по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее пяти циклов	Бэкхенд, форхенд топ-спин	
10	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет поочерёдно накат по диагонали и «забегание» с последующим бэкхенд (форхенд) топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера). Не менее пяти циклов	Форхенд топ-спин	

11	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет подрезку по диагонали, подыгрывающий атакует по прямой топ-спином, тренирующийся подставляет по прямой. Не менее пяти циклов	Подрезка, подставка	
----	--	---------------------	--

Примечание:

1) В программе предусматривается 3 вида топ-сипна: классический, зависающий и топ-спин удар. Для четвертого года обучения в комбинациях применяется все виды форхэнд топ-спина, а также классический и зависающий бэкхэнд топ-спин.

2) В колонке «тренируемый технический прием» указывается только основной и наиболее трудный элемент игры, но попутно обучающийся тренирует и другие технические приёмы, включенные в комбинацию.

Серии комбинированных ударов для пятого года обучения (возраст 12-18 лет)

Серии комбинированных ударов для третьего года обучения (возраст 12-18 лет) представлены в таблице П.4.

Таблица П.4

№ п/п	Содержание комбинации	Тренируемый технический прием	Всего часов
1	Накат по диагонали, подыгрывающий переводит в противоположный угол, тренирующийся выполняет бэкхэнд (форхэнд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхэнд (форхэнд) топ-спин	

2	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» (перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю, или наоборот) и исполняет бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
3	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по прямой, тренирующийся исполняет бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
4	Кач по диагонали, тренирующийся атакует с кача по диагонали, подыгрывающий выполняет подставку по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и завершающий бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
5	Кач по диагонали, тренирующийся выполняет «забегание» и атакует с кача бэкхенд (форхенд) топ-спином по диагонали, подыгрывающий подставляет по диагонали (или по прямой по указанию тренера), тренирующийся завершает форхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера).	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
6	Накат по диагонали, тренирующийся подрезает по диагонали, подыгрывающий возвращает качем по прямой, тренирующийся атакует с кача бэкхенд топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Подрезка, бэкхенд топ-спин	

7	Кач по диагонали, подыгрывающий атакует с кача по диагонали, тренирующийся выполняет подставку по диагонали, подыгрывающий атакует топ-спином по прямой, тренирующийся наносит бэкхенд (форхенд) топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера)	Перекрутка: топ-спин на топ-спин (бэкхенд или форхенд)	
8	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочередно бэкхенд (форхенд) топ-спин по прямой и накат по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее восьми циклов	Бэкхенд (форхенд) топ-спин	
9	«Треугольник»- тренирующийся выполняет поочередно форхенд топ-спин по прямой и бэкхенд топ-спин по диагонали, подыгрывающий подставляет. Не менее восьми циклов	Бэкхенд, форхенд топ-спин	
10	«Восьмерка»- тренирующийся поочередно выполняет форхенд топ-спин и бэкхенд топ-спин по диагонали (или по прямой по указанию тренера), подыгрывающий подставляет по прямой (или по диагонали)	Бэкхенд, форхенд топ-спин	
11	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет поочередно накат по диагонали и «забегание» с последующим бэкхенд (форхенд) топ-спином по диагонали (или по прямой по указанию тренера). Не менее восьми циклов	Форхенд топ-спин	
12	Накат по диагонали, тренирующийся выполняет подрезку по диагонали, подыгрывающий атакует по прямой топ-спином, тренирующийся подставляет по прямой. Не менее восьми циклов	Подрезка, подставка	

13	Подача накатом, тренирующийся выполняет подрезку справа (слева), подыгрывающий возвращает качем по диагонали (или по прямой), тренирующийся бьет бэкхенд (форхенд) топ-спином по диагонали (или по прямой), подыгрывающий подставляет, тренирующийся снова выполняет подрезку. Не менее пяти циклов	Подрезка, бэкхенд, форхенд топ- спин	
14	Тренирующийся постоянно выполняет форхенд топ-спин в правый (левый) угол, подыгрывающий подставляет поочередно в 3 точки: вправо, в центр, влево, после левого угла в обратном порядке. Не менее трех циклов	Форхенд топ- спин	
15	Тренирующийся постоянно выполняет бэкхенд топ-спин в левый (правый) угол, подыгрывающий подставляет поочередно в 3 точки: вправо, в центр, влево, после левого угла в обратном порядке. Не менее трех циклов	Бэкхенд топ- спин	

Примечание:

- 1) В программе предусматривается 3 вида топ-сипна: классический, зависающий и топ-спин удар. Для пятого года обучения в комбинациях применяется все виды форхэнд и бэкхенд топ-спина.
- 2) В колонке «тренируемый технический прием» указывается только основной и наиболее трудный элемент игры, но попутно обучающийся тренирует и другие технические приёмы, включенные в комбинацию.

Приложение 2

(обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
возраста 7-11 лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П.2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - В таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20

7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
12	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
13	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
14	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
15	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
16	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
17	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
18	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
19	Отжимание от пола	25-30	35-40
20	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
21	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10

Приложение 3

(Обязательное)

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке воспитанников

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке воспитанников младшей возрастной группы (7-11 лет)

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке воспитанников первого года обучения снижены по сравнению с вторым годом в три раза по накату и качу (срезке), по подачам в полтора раза.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке воспитанников 2-го года обучения младшей возрастной группы (7-11 лет) приведены в таб. П.3.1

Таблица П.3.1

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3	Кач (срезка) справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
4	Кач (срезка) слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
5	«Треугольник» накатом в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
6	«Треугольник» накатом в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7	«Треугольник» качем (срезкой) в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
8	«Треугольник» качем (срезкой) в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
9	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	6 и более от 3 до 5	хорошо удовлетворительно
10	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
11	Подачи справа (слева) качем	9	хорошо

	(срезкой)	7	удовлетворительно
--	-----------	---	-------------------

Примечание. Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся старшей возрастной группы (12-18 лет).

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке воспитанников первого года обучения снижены по сравнению с вторым годом в два раза по накату и качу (срезке), по подачам в полтора раза, атака с кача (срезки) отсутствует.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке воспитанников 2-го года обучения старшей возрастной группы (12-18 лет) приведены в таб.П.3.2

Таблица П.3.2

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
3	Кач (срезка) справа по диагонали	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
4	Кач (срезка) слева по диагонали	40 и более от 30 до 40	хорошо удовлетворительно
5	«Треугольник» накатом в правый угол	25 и более от 20 до 25	хорошо удовлетворительно
6	«Треугольник» накатом в левый угол	25 и более от 20 до 25	хорошо удовлетворительно
7	Кач слева (справа) по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно

8	Сочетание кача справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	12 и менее от 13 до 16	хорошо удовлетворительно
9	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	8 и более от 5 до 7	хорошо удовлетворительно
10	Подачи справа (слева) накатоm	9 7	хорошо удовлетворительно
11	Подачи справа (слева) качем (срезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание. Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся 3-го года обучения старшей возрастной группы (12-18 лет) приведены в таб.П.3.3

Таблица П.3.3

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	65 и более от 55 до 65	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	65 и более от 55 до 65	хорошо удовлетворительно
3	Кач слева (справа) по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	3 и менее от 4 до 6	хорошо удовлетворительно
4	«Восьмерка» накатоm по диагонали	35 и более от 25 до 35	хорошо удовлетворительно
5	«Восьмерка» накатоm по прямой	35 и более от 25 до 35	хорошо удовлетворительно
6	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	9, 10 от 6 до 9	хорошо удовлетворительно

7	Топ- спи справа (форхенд) с подрезки	6 и более от 4 до 6	хорошо удовлетворительно
8	Топ-спин справа (форхенд) с подставки	5 и более 4	хорошо удовлетворительно
9	Подрезка атакующих ударов (топ-спина, атаки с кача)	5 и более 4	хорошо удовлетворительно
10	Подачи слева с боковым вращением	8 6	хорошо удовлетворительно
11	Подачи справа с боковым вращением	8 6	хорошо удовлетворительно

Примечание. Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся 4-го года обучения старшей возрастной группы (12-18 лет) приведены в таблице П.3.4

Таблица П.3.4

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	75 и более от 65 до 75	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	75 и более от 65 до 75	хорошо удовлетворительно
3	Кач слева (справа) по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	2 и менее от 3 до 5	хорошо удовлетворительно
4	«Восьмерка» накатом по диагонали	45 и более от 35 до 45	хорошо удовлетворительно
5	«Восьмерка» накатом по прямой	45 и более от 35 до 45	хорошо удовлетворительно

6	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	9, 10 от 7 до 9	хорошо удовлетворительно
7	Подставка топ-спина справа (слева)	9 и более от 7 до 9	хорошо удовлетворительно
8	Топ-спи справа (форхенд) с подрезки	8 и более от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
9	Топ-спи слева (бэкхенд) с подрезки	7 и более от 4 до 7	хорошо удовлетворительно
10	Топ-спин справа (форхенд) с подставки (наката)	8 и более от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
11	Топ-спин слева (бэкхенд) с подставки (наката)	6 и более от 4 до 6	хорошо удовлетворительно
12	Подрезка атакующих ударов (топ-спина, атаки с кача)	7 и более 5-6	хорошо удовлетворительно
13	Подачи слева с боковым вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
14	Подачи справа с боковым вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
15	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 7	хорошо удовлетворительно
16	Подача справа (слева) с ложным движением	8 6	хорошо удовлетворительно

Примечание. Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке учащихся 5-го года обучения старшей возрастной группы (12-18 лет) приведены в табл.П.3.4

Таблица П.3.4

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серии	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
3	Кач слева (справа) по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	1 от 2 до 4	хорошо удовлетворительно
4	«Восьмерка» накатом по диагонали	60 и более от 50 до 60	хорошо удовлетворительно
5	«Восьмерка» накатом по прямой	60 и более от 50 до 60	хорошо удовлетворительно
6	Атака с кача (срезки) справа (слева) 10 попыток	9, 10 8	хорошо удовлетворительно
7	Подставка топ-спина справа (слева)	12 и более от 9 до 12	хорошо удовлетворительно
8	Топ-спи справа (форхенд) с подрезки	12 и более от 8 до 12	хорошо удовлетворительно
9	Топ-спи слева (бэкхенд) с подрезки	10 и более от 7 до 10	хорошо удовлетворительно
10	Топ-спин справа (форхенд) с подставки (наката)	12 и более от 9 до 12	хорошо удовлетворительно
11	Топ-спин слева (бэкхенд) с подставки (наката)	10 и более от 7 до 10	хорошо удовлетворительно
12	Подрезка атакующих ударов (топ-спина, атаки с кача)	9 и более 6-8	хорошо удовлетворительно
13	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до	8 очков 6-7 очков	хорошо удовлетворительно

	выигрыша очка острым ударом или топ-спином		
14	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	8 очков 6-7 очков	хорошо удовлетворительно
15	Подачи слева с боковым вращением	10 8-9	хорошо удовлетворительно
16	Подачи справа с боковым вращением	10 8-9	хорошо удовлетворительно
17	Подача справа (слева) с ложным движением	10 8-9	хорошо удовлетворительно

Примечание. Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Приложение 4

(обязательное)

Техника и тактика игры

Полное описание техники и тактики игры задача очень объёмная и трудоёмкая, этому посвящены целые книги. В этом разделе описаны только основные наиболее часто используемые спортсменами тактико-технические приемы игры. Остальные элементы игры, приведенные в учебно-тематическом плане, во многом являются производными от рассмотренных базовых или не требуют специального рассмотрения (например, плоский удар или свеча). А если возникла такая необходимость, то материал на них подбирается педагогом самостоятельно.

1. Блок удар (подставка)

Не существует какого-то одного специального способа для приема любых ударов с вращением.

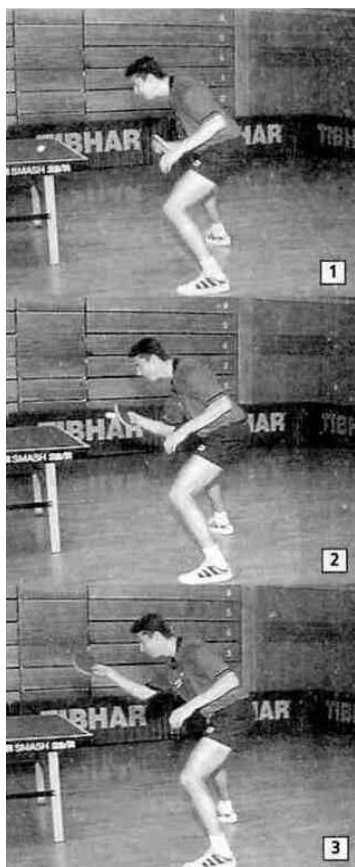
Среди наиболее распространенных приемов – блок (для атакующих спортсменов) или подрезка (для защитников).

Не возможно провести точную грань между блок ударом и подставкой, поэтому далее эти два технических приема будут рассматриваться вместе. Весь изложенный материал о блок ударе в равной степени относится и к подставке.

Краткая характеристика удара

Блок осуществляется за счет работы плеча и корпуса, которые как бы "амортизируют" удар соперника (движение кисти практически не используется).

Главной чертой блока является то, что точка удара по приходящему мячу близка к точке его отскока от стола. Мяч по восходящей траектории ударяется от ракетки и отскакивает на половину соперника.



Блок удар (подставка) слева

Спортсмен правша стоит по диагонали к концевой линии стола, правая нога выдвинута вперед, левая – отведена назад. Блок выполняется, когда спортсмен находится в непосредственной близости у стола.

При замахе перед выполнением удара правое плечо поворачивается вперед, рука сгибается в локте, предплечье параллельно концевой линии стола, ракетка находится в нейтральном положении, на высоте близкой к поверхности стола, практически над концевой линией.

Удар производится за счет предплечья и дополнительного движения кисти. При пассивном блоке ракетка просто подставляется под мяч. При активном блоке предплечье движется вперед и несколько вверх, а движение кисти придает дополнительный импульс мячу. По мере выполнения удара ракетка из нейтральной позиции переходит в закрытую позицию. При этом верхняя часть руки и плечевой пояс не принимают участия в ударе.

При блоке спортсмен бьет по мячу на его восходящей траектории после отскока, максимально близко к столу.

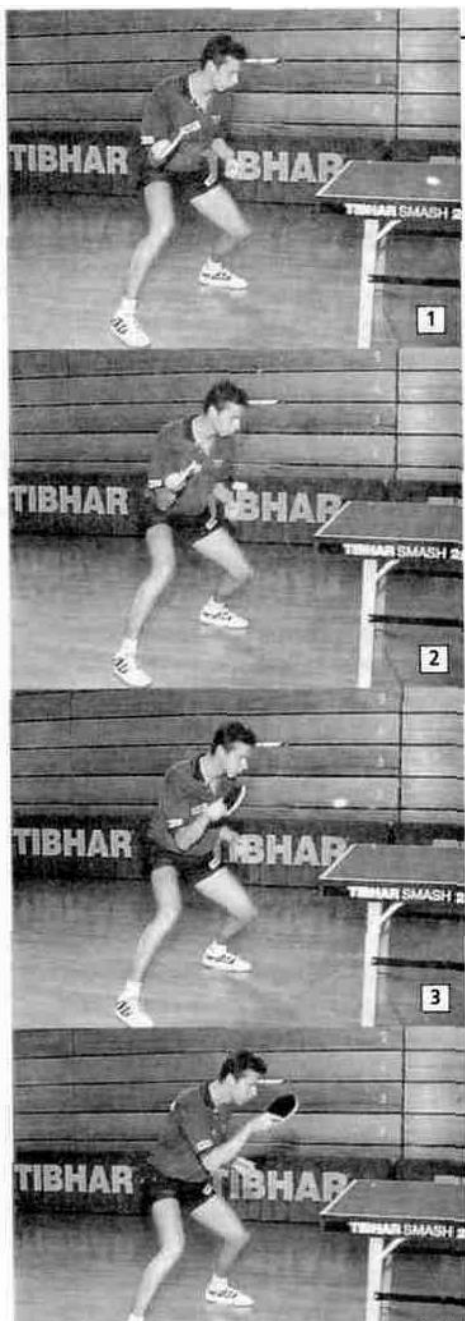
Блок удар (подставка) справа

Спортсмен стоит близко к столу, левая нога чуть впереди.

В исходном положении левое плечо спортсмена-правши смещается вперед, локоть находится сбоку от корпуса на высоте стола и напротив боковой линии стола. Угол между плечом и предплечьем – 90 градусов.

При ударе ракетка движется вперед, вверх и влево. Во время игрового движения ракетка плавно переходит в закрытую позицию. Ракетка всегда бьет по восходящему мячу, сразу после его отскока от стола справа от корпуса спортсмена.

Игровое движение завершается над столом, кисть с ракеткой доходит до уровня груди. В конце удара ракетка переходит в закрытое положение.



1) Готовясь к приему мяча, спортсмен-правша немного поворачивает корпус вправо. Ракетка находится в закрытой

3) По мере выполнения удара ракетка закрывается, спортсмен несколько выдвигает вперед правое плечо.
2) Спортсмен выполняет удар при помощи предплечья; движение направлено вперед и немного вверх.

4) В конце игрового движения плечи спортсмена находятся параллельно концевой линии стола, кисть с ракеткой находится перед

Наиболее распространенные ошибки при выполнении блок ударов

При замахе ракетка излишне закрыта

Излишняя закрытость ракетки при замахе обычно является результатом неправильного возврата ракетки в исходное положение после удара: заканчивая предыдущий удар, теннисист закрывает ракетку, а при возврате в исходное положение не открывает ее.

Локоть прижимается к корпусу

Чтобы получить при ударе "дополнительный упор" во время замаха спортсмен прижимает локоть к корпусу, что приводит к потере свободы при выполнении удара и снижает контроль над отскоком мяча.

При ударе рука вытянута

Удар выполняется вытянутой рукой. Угол между плечом и предплечьем меньше 90 градусов, что сводит на нет возможность придать мячу импульс при помощи предплечья.

При замахе рука находится ниже уровня поверхности стола

Спортсмен при замахе опускает ракетку ниже уровня поверхности стола, как будто собирается выполнить движение вверх, а не вперед.

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 1

Таблица 1

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Блок удар (подставка)	Знакомст во прием	Прием атаки с	Прием топ спина	Прием атакующи	Прием любой

	наката	кача и наката, пассивно	справа, пассивно	х ударов и топ- спина, активно	острой атаки, активно
--	--------	-------------------------------	---------------------	---	-----------------------------

Совершенствование техники и тактики игры блок ударом (подставкой) помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

2. Срезка (подрезка)

По технике выполнения срезка (кач) и подрезка очень близки друг к другу, поэтому они рассматриваются вместе в данном разделе.

Срезка – основной удар, позволяющий успешно принимать мячи, приходящие от соперника с нижним вращением или без него. После срезки мяч так же принимает нижнее вращение.

Срезка используется при приеме некоторых подач, при розыгрыше мяча, в моменты, неудобные для начала атаки.

Виды срезки.

Атакующая срезка (кач).

Спортсмены, играющие в атакующем стиле в ближней зоне, выполняют так называемую атакующую срезку. При этом удар приходится не на высшую точку траектории полета мяча, а на восходящий отрезок. Выиграть очко при помощи атакующей срезки сложно, поэтому главная цель удара – не дать сопернику начать собственную атаку. Атакующая срезка особенно часто применяется в тех случаях, когда спортсмену необходимо сыграть очень коротко, чтобы предотвратить топ-спин соперника.

Спортсмены остроатакующего стиля выполняют срезку очень коротким движением по восходящему мячу.

Защитная срезка (подрезка).

Используется спортсменами защитного стиля, когда они находятся на определенном удалении от стола. Защитная срезка выполняется широким движением, как правило, удар производится по падающему мячу.

Спортсмены защитного стиля выполняют срезку с широкой амплитудой движения. Они ударяют по мячу после прохождения им высшей точки траектории полета и достаточно далеко от стола.

Срезка без нижнего вращения.

Чтобы ввести соперника в заблуждение, иногда вместо срезки с нижним вращением, выполняют срезку без вращения. Для этого спортсмен играет по мячу накладкой, имеющей слабое сцепление (анти-спин, или длинные шипы) или в момент удара ставит ракетку в нейтральную позицию и производит удар приблизительно в центр мяча.

Срезка не всегда выполняется с вращением. Неожиданная смена вращения достигается благодаря удару по мячу при помощи накладки с низким сцеплением (анти-спин или длинные шипы), или за счет удара по центру мяча ракеткой, находящейся в нейтральной позиции.

Срезка слева

Срезку слева выполняют из левой стойки. Корпус развернут немного влево и наклонен вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Правая нога находится впереди. Тяжесть тела при выполнении удара переносится с левой ноги на правую ногу. Ракетка находится в открытой позиции. Удар выполняется перед собой в нижнюю левую четверть мяча открытой стороной ракетки. Удар завершается выпрямлением руки вперед перед корпусом спортсмена, ракетка открыта и находится над поверхностью стола.

Для того, чтобы мяч полетел по низкой траектории над сеткой, руку с ракеткой направляют на белый верхний край сетки.

Атакующая срезка (кач) слева

Защитная срезка (подрезка) слева

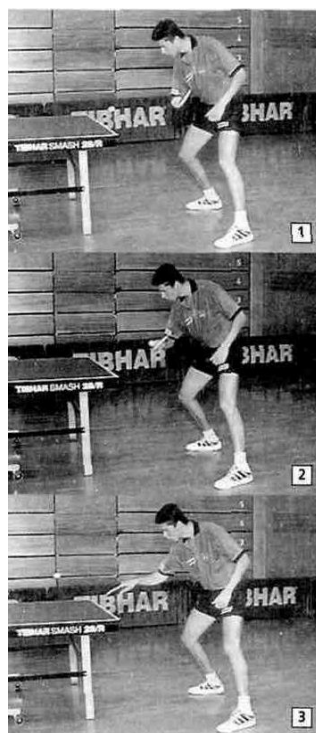
1) При замахе спортсмен занимает левостороннюю стойку, правое плечо выдвинуто вперед, левое отведено назад, ракетка немного открыта и поднята вверх за счет движения в локте



1) Спортсмен делает правой ногой шаг к столу, игровая рука с ракеткой вытянута вперед.

2) В момент удара ракетка открыта и находится над поверхностью стола

3) Удар завершается вытягиванием руки над столом, при этом ракетка находится в открытой позиции



Срезка справа

Срезку справа выполняют из стойки для удара справа. При этом корпус развернут вполборота вправо и немного наклонен вперед. Ноги – на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога находится впереди под углом примерно 45 градусов к столу. Рука согнута в локте. Рука с ракеткой отводится в сторону-вверх с отклоненной плоскостью от стола, а затем перемещается к мячу, скользящим движением по его задней нижней сфере, направляет мяч на стол, разгибаясь быстрым движением в локтевом суставе. Игровое движение завершается вытягиванием предплечья вперед, ракетка при этом существенно открыта и находится немного выше уровня стола.

Характерные ошибки при выполнении удара срезкой

Поднимая ракетку до исходного уровня при замахе, поднимается плечо

Готовясь принимать мяч в высшей точке полета, при замахе, спортсмен поднимает ракетку за счет движения плеча игровой руки, что ограничивает свободу при выполнении удара

При замахе ракетка излишне открыта

Из-за сильного открытия ракетки при замахе, спортсмен вынужден бить по самой нижней части мяча, что вызывает высокий отскок, или закрывает ракетку во время игрового движения, что снижает контроль над ударом

Во время игрового движения верхний край ракетки существенно сдвигается вперед

Вместо удара, спортсмен как бы "отбрасывает" мяч сопернику, что делает удар слабо контролируемым и затрудняет придание мячу нижнего вращения.

Ракетка открывается непосредственно перед точкой удара

Вместо постепенного открытия ракетки по ходу игрового движения, ракетка открывается непосредственно перед точкой удара, что приводит к тем же последствиям, что излишнее открытие ракетки при замахе.

Игровое движение заканчивается ниже поверхности стола

Возможен удар ракеткой о поверхность стола при выполнении срезки по коротким мячам. Поэтому важно, чтобы при срезке игровое движение завершалось выше поверхности стола, независимо от того, над столом или за его пределами проводится удар.

Игровое движение заканчивается слишком высоко

Велика вероятность, что все игровое движение, в том числе и фаза контакта с мячом, будет направлено вверх.

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 2

Таблица 2

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Срезка (кач), подрезка, запил	Атакующая срезка (кач), темп средний, вращение	Атакующая срезка (кач) с сильным вращением, защитная	Атакующая срезка (кач) с сильным вращением,	Срезка без вращения, срезка мощным нижним	Запил, скоростная атакующая срезка (кач),

	среднее	срезка (подрезка) с средним вращением	защитная срезка (подрезка) с сильным вращение м	вращение м	срезка без вращения
--	---------	--	--	---------------	------------------------

Совершенствование техники и тактики игры срезкой помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

3. Накат

Накат - атакующий прием - направлен против защитных действий противника для убыстрения темпа игры.

Цель удара накатом — обеспечить надежность попадания сильно посланного мяча.

Краткая характеристика удара.

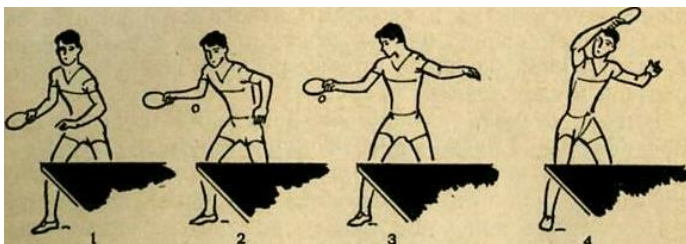
Прием строится на придании мячу верхнего вращения. Траектория полета мяча большая. Даже очень высокие мячи, которые заведомо можно считать выигранными, «гасят» не плоско, а с небольшим верхним вращением.

Довольно крутая траектория полета таких мячей делает этот тип удара самым распространенным: удобнее всего играть подкручивая мяч вверх, поскольку именно при этом легче попасть в намеченную точку. Удар накатом является одним из основных видов промежуточной игры. Он имеет много разновидностей и зависимости от деталей выполнения, определяемых, в свою очередь, характером мячей, направленных противником.

В момент удара по мячу ракетка движется вверх-вперед, удар наносится по верхней половине мяча (если противник сыграл накатом) или по нижней (если он применил подрезку). В соответствии с этим при ударе по подрезанному мячу ракетка отклонена от вертикального положения назад (открытой стороной

обращена вверх), а при ударе по мячу, сыгранному накатом, наклонена вперед и ее открытая сторона повернута вниз. Независимо от начальной фазы удара траектория движения ракетки после контакта с мячом и положение ее в конце выполнения этого приема в обоих случаях приблизительно одинаковы.

Накат справа

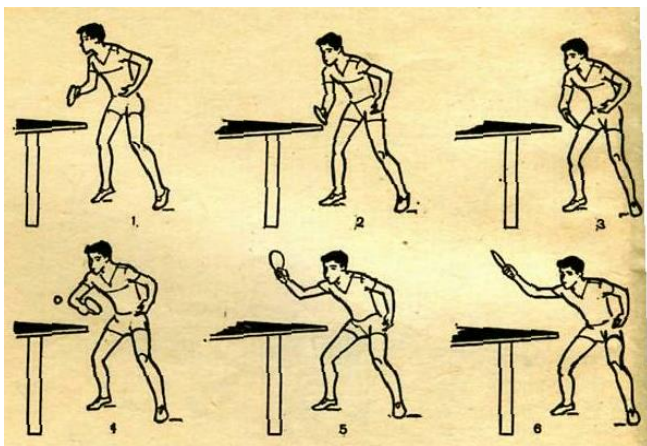


Мяч принимается сбоку и чуть впереди в высшей точке отскока. Вес тела переносится с правой ноги на левую.

Накат слева

После удара накатом левой закрытой стороной ракетки мяч движется в основном так же как и при ударе справа. Вращение ему придается движением ракетки вверх-вперед. Однако само выполнение приемов существенно различно.

При ударе накатом слева исходное положение: ноги чуть согнуты на ширине плеч, правая нога слегка выдвинута вперед; туловище немного наклонено к столу, центр тяжести распределен равномерно на обе ноги; игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола.



Предплечье идет вперед, ракетка касается верхней полусферы мяча, после чего рука свободно отводится вправо-вверх. центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 3

Таблица 3

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Накат	Медленный накат	Средний и быстрый накат	Скоростной накат	Скоростной накат	Скоростной накат с высокой точностью ударов

Совершенствование техники и тактики игры накатом помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

4. Топ-спин

Топ – спин – атакующий удар, в котором большая часть энергии переходит в верхнее вращение. Ракетка ударяет по касательно выше середины относительно оси полета мяча.

Краткая характеристика удара

В соответствии с вариантами исполнения различают варианты топ-спинов: классический, «зависающий», топ-спин удар. Чем дальше от стола играет спортсмен, тем шире замах; чем ближе в столу, тем замах меньше. Долгий и широкий замах требует времени и не подходит к ситуации, когда необходимо быстро атаковать непосредственно у стола. С другой стороны, чем короче замах, тем слабее вращение, зато у спортсмена появляется возможность быстро атаковать.

Наиболее эффективным считается топ-спин справа, потому что в этом случае у игрока появляется возможность использовать мощь всего тела.

Далее в приложении рассматривается техника выполнения классического топ-спина. Научившись выполнять его воспитанник свободно овладеет другими видами этого технического приема.

Топ-спин справа (форхенд)

Игрок стоит по диагонали к концевой линии стола, корпус развернут вправо под углом 45 градусов. Правая нога отставлена назад, левая находится ближе к столу (для игрока-левши позиция зеркальная).

Во время замаха правое плечо и корпус смещаются назад вниз. Корпус поворачивается вправо вслед за плечами и ногой и идет вниз, наклоняясь вправо по направлению, к бедру, при этом правая нога сгибается в колене. Свободная рука согнута и движется вправо, вслед за корпусом. В этой части замаха тяжесть тела приходится на правую ногу. В последней фазе замаха корпус игрока отклоняется на правую ногу, левое плечо находится впереди, правое отведено и опущено. Игровая рука выпрямлена или немного согнута, кисть с ракеткой находится на уровне колена.

Игрок начинает ударное движение с незначительного распрямления правой ноги. Одновременно с этим корпус и плечи поворачиваются вправо, при этом корпус начинает выпрямляться. Игровая рука сгибается в локте и движется в направлении по диагонали вперед и вверх. Во время выполнения удара все тело действует как распрямляющаяся пружина. Удар начинается с распрямления ног, затем выпрямляется корпус, поворачивается плечевой пояс, плечо, предплечье и в самый последний момент – кисть.

В момент контакта с мячом ракетка находится в закрытом положении. Удар завершается поворотом корпуса влево, рука достигает уровня лба, вес тела переносится на левую ногу.

Каждый удар должен выполняться с усилием, движение ракетки должно быть максимально быстрым. При замахе ракетка должна быть закрыта.

Топ-спин слева (бэкхенд)

Спортсмен-правша стоит по диагонали к концевой линии стола; колени немного согнуты, вес тела распределен на обе ноги; правая нога находится впереди, левая – сзади, таким образом, чтобы угол между воображаемой линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола составлял примерно 45 градусов. Преимущество такой стойки в том, что из нее можно выполнить как топ-спин слева, так и справа.

Спортсмен разворачивает корпус влево, правое плечо идет вперед, рука согнута в локте под углом менее 120 градусов и опущена. Ноги согнуты в коленях.

Удар производится благодаря движению плеча, предплечья и кисти. В первой фазе удара кисть согнута. Во время удара ракетка идет вверх и вперед, и импульс, передаваемый мячу, зависит как от движения кисти, так и от работы плеча и предплечья. По ходу выполнения удара кисть распрямляется, придавая мячу дополнительную скорость и вращение. Момент удара приходится на верхнюю точку траектории полета мяча.

На завершающей фазе удара игровая рука распрямляется, ракетка поднимается приблизительно до уровня головы и находится перед корпусом. После этого игрок возвращается в исходное положение.

Топ-спин справа (форхенд)



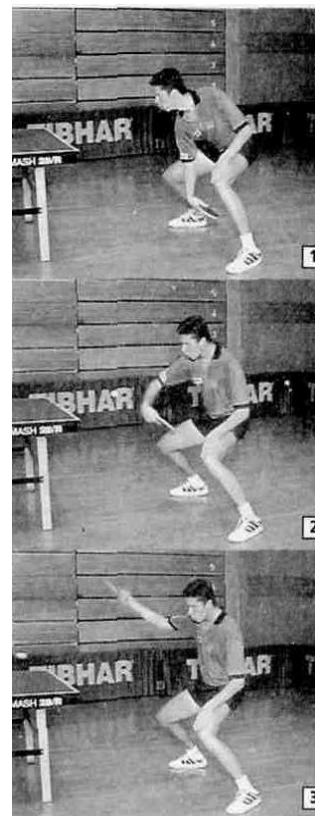
1) В исходном положении тело спортсмена повернуто вправо, рука согнута в запястье, лопасть ракетки опущена вниз и находится в закрытой позиции

2) На стадии, непосредственно предшествующей удару по мячу, ракетка находится ниже предполагаемой точки касания. Вслед за движением ракетки, спортсмен частично перенес центр тяжести влево и выпрямил корпус, общее движение направлено вперед и вверх.

3) Ракетка бьет по восходящему мячу, кисть при этом разгибается и переходит в нейтральную позицию, благодаря чему мяч получает дополнительный импульс.

4) В завершающей фазе удара кисть игровой руки поднимается приблизительно до уровня головы, корпус полностью распрямляется и частично поворачивается влево, тогда как плечо игровой

Топ-спин слева (бэкхенд)



1) В исходном положении спортсмен занимает нейтральную позицию (ноги стоят параллельно концевой линии стола), правое плечо повернуто влево и опущено. Игровая рука практически выпрямлена и опущена, ракетка в закрытой позиции находится ниже уровня коленей. Кисть согнута в запястье.

2) Игрок бьет по мячу перед корпусом. В ударе участвует вся рука: поднимается и поворачивается плечо, идет вверх предплечье, разгибается кисть.

3) В завершающей фазе удара игровая рука выпрямляется справа перед корпусом, ракетка находится в закрытом положении

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 4

Таблица 4

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Топ-спин	-	Классический справа	Зависающий и классический справа, ознакомление с классическим слева	Классический и топ-спин удар справа, зависающий и классический слева	Топ-спин удар справа и слева

Совершенствование техники и тактики игры накатом помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

5. Виды подач

Стиль выполнения подачи сугубо индивидуален. Каждый спортсмен вырабатывает собственную манеру введения мяча в игру.

Среди базовых элементов, определяющих стиль подачи выделяют:

- вид вращения;
- дальность подачи;
- точка отскока от стола;
- сторона осуществления подачи;
- общий стиль выполнения подачи.

По признаку вращения подачи можно разделить на четыре основных группы: подача с нижним вращением, с верхним вращением, с боковым вращением, без вращения.

Подача с нижним вращением

Применяется в основном для того, чтобы послать короткий мяч с нижним вращением. Принимая такой мяч трудно сразу перейти к атакующим действиям.

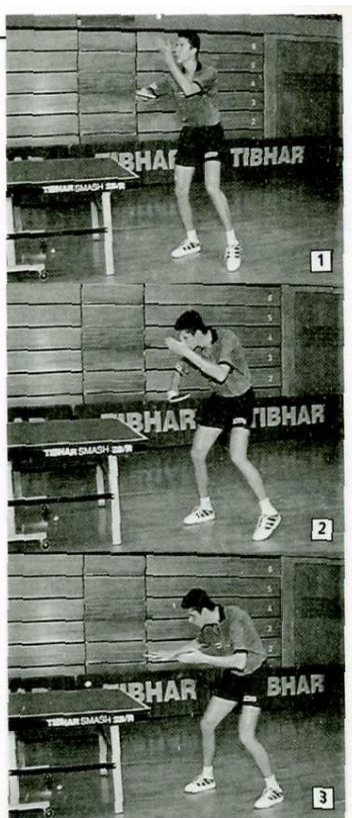
Поддача с верхним вращением

Поддача с верхним вращением бывает двух видов: либо длинной и быстрой, неожиданной для соперника, либо короткой. Осуществляя короткую подачу с верхним вращением можно быть почти уверенным, что соперник ответит скидкой, и приготовиться к атаке.

Поддача с боковым вращением

Существуют различные варианты подачи с боковым вращением. Вращение может быть направлено либо вправо, либо влево.

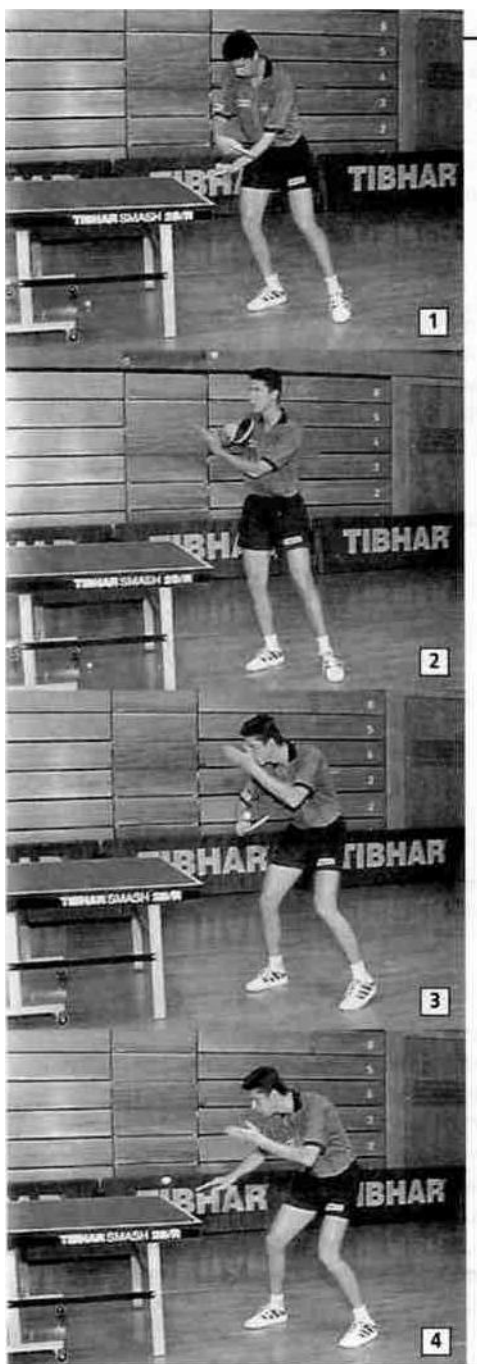
Поддача с нижним вращением



1) Игрок-правша находится в левосторонней стойке, подбрасывает мяч перед корпусом; ракетка расположена горизонтально

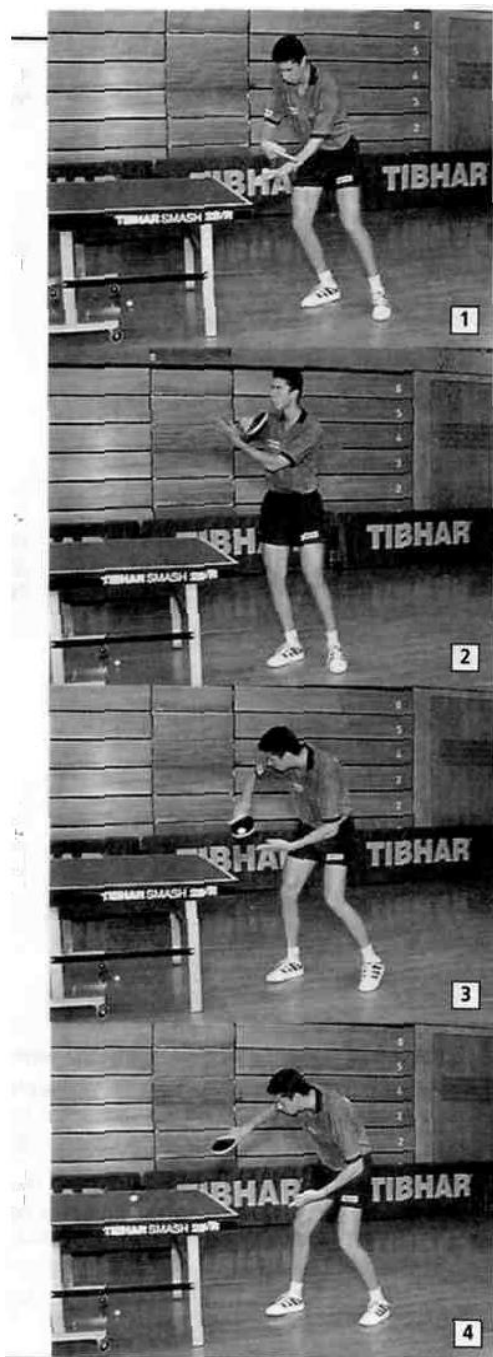
2) Игрок наклонен вперед, удар по мячу производится перед корпусом, ракетка расположена горизонтально.

3) Движение завершается выпрямлением игровой руки вперед, ракетка по-прежнему расположена горизонтально.



Поддача с нижним и левым боковым вращением

- 1) игрок-правша занимает исходное положение для поддачи слева
- 2) Игрок подбрасывает мяч перед корпусом и выпрямляется; ракетка расположена горизонтально.
- 3) Спортсмен наклоняется вперед и бьет по мячу открытой ракеткой, слева внизу перед корпусом (сравните положение ракетки на фото 3 и 4); движение направлено вперед и немного вниз.)
- 4) Движение завершается практически полным выпрямлением руки перед корпусом; ракетка находится в открытом положении.

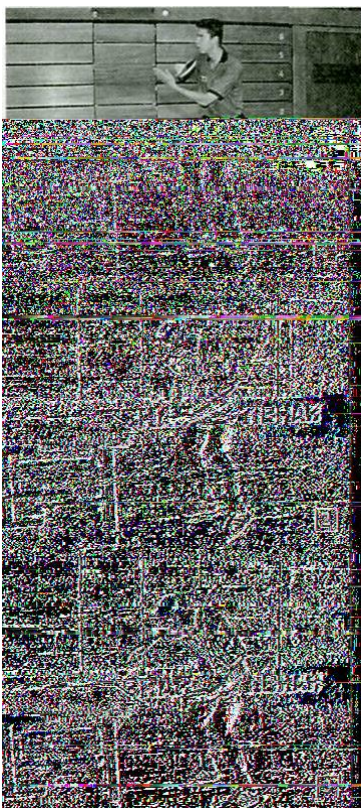


Поддача с нижним и правым боковым вращением

- 1) Игрок-правша находится в исходном положении для поддачи слева.
- 2) Распрямляясь из исходной стойки, игрок подбрасывает мяч перед корпусом.
- 3) Спортсмен бьет по правой нижней стороне мяча открытой ракеткой. Одновременно локоть игровой руки отводится и вверх, что упрощает выполнение удара.
- 4) Движение заканчивается поднятием локтя; ракетка открыта и расположена слева перед корпусом.

Поддача без вращения

Поддача без вращения или "плоская" подача применяется в основном только с целью ввести соперника в заблуждение. Но существует опасность, что принимающий игрок разгадает суть подачи: тогда он сразу может атаковать и даже выиграть очко.



1) Игрок-правша подбрасывает мяч перед корпусом, выпрямившись в левосторонней стойке.

2) Игрок бьет по мячу перед корпусом в направлении вперед и вверх, ракетка при этом находится в нейтральном положении.

3) Движение заканчивается выпрямлением руки перед корпусом. Ракетка поднимается выше точки контакта с мячом.

Дальность подачи

В зависимости от дальности полета мяча, можно выделить три основных типа подач: короткая подача, длинная подача, подача средней длины.

Короткая подача

Большинство подач в современном настольном теннисе относятся к коротким, поскольку такая техника удара усложняет переход принимающего игрока к атакующим действиям. подача считается короткой, если после первого отскока на стороне соперника мяч коснется стола еще минимум два раза.

Длинная подача

Длинная подача применяется редко и неожиданно для соперника. Обычно это подача с верхним боковым вращением, но иногда встречается подача и с нижним боковым вращением.

Подача средней длины

Мяч после первого отскока на стороне соперника, второй раз касается стола близко к концевой линии. Подобная подача рассчитана на то, что принимающий оценит подачу как достаточно длинную и приготовиться к атаке топ-спином из-за стола. И когда игрок поймет, что мяч не уходит за стол или уходит совсем незначительно, перед ним встает непростая задача: попасть по мячу и при этом не задеть край стола. И если принимающий сумеет отбить подачу, то это будет "медленный" и "длинный" мяч, удобный для начала атаки.

Направление подачи

Направление подачи выбирается в зависимости от расположения и особенностей техники принимающего игрока. Мяч можно послать на левую сторону, в центр или вправо. Важно не то, в какую сторону будет послан мяч, а каким ударом он будет принят.

Подача под удар слева

При этой подаче принимающий отвечает ударом слева. Мяч посылается в левый угол.

Подача в центр стола

Мяч подается близко к середине стола, рядом с центральной линией. При этой подаче не учитывается расположение принимающего игрока.

Подача под удар справа

Принимающий отвечает ударом справа в правый угол стола.

Выбор места подачи

Подачу можно произвести с разных сторон.

Подача может осуществляться из любого места. Вопрос только в том, откуда ее осуществлять, а не как – правым или левым ударом ее осуществлять. Иными словами, из левого угла можно выполнить подачу справа и наоборот.

Подача справа

По статистике турниров 80 процентов подач приходится на подачи справа. При этой подаче игрок может сделать большой замах, может ударить по мячу сбоку от корпуса. Кроме того после этой подачи игрок занимает положение, позволяющее практически при любой траектории ответного мяча бить атакующим ударом справа.

Подача слева

Подача слева используется редко. Однако она может быть достаточно эффективной.

Подача из левого угла

В большинстве случаев правая подача осуществляется из левого угла, поскольку тогда игрок-правша сразу оказывается в выгодном положении и может ударом справа контролировать большую часть стола.

Подача из центра

Из этой позиции осуществляются все виды подач, как справа, так и слева. Исключение составляет длинная подача.

Подача из правого угла

Подача из правого угла используется редко. Левая подача из правого угла не практикуется.

Способы подброса мяча

По стилю исполнения подачи делятся на простые и сложные.

Простые подачи

К простым относятся подачи, осуществляемые прямолинейным движением, причем удар по мячу осуществляется всегда одинаковым способом в одной и той же точке. Такие подачи могут быть предугаданы соперником.

Сложные подачи

Игрок всякий раз делает одно и то же движение, но бьет по мячу в разных точках и/или по-разному (открытой, закрытой или в нейтральном положении), что делает одинаковые с виду подачи отличающимися по вращению и скорости

полета мяча. Еще один способ "запутать" принимающего – после удара по мячу сделать обманное движение, имитировав завершение другой по стилю подачи.

Техника выполнения основных видов подач

Короткая подача с нижним вращением

Удар производится по нижней части мяча и направлен вперед и вниз. Во время удара ракетка находится в открытом положении, удар осуществляется за счет резкого движения запястья. Со стороны подающего мяч касается стола приблизительно в середине стола. Оптимально, чтобы высшая точка траектории полета мяча пришлась как раз над сеткой, затем мяч должен достаточно круто упасть на стороне соперника.

Изменив угол наклона ракетки (при ударе ракетка находится в нейтральном положении) и ударив по центру мяча относительно траектории его полета, можно сделать "плоскую" подачу, цель которой – обмануть ожидания соперника.

Длинная быстрая подача

Удар производится "от предплечья", и в нем активно участвует кисть, движение направления строго вперед; ракетка находится в нейтральном или немного закрытом положении и удар производится под прямым углом относительно траектории полета мяча. При выполнении подачи удар нужно осуществлять как можно ближе к концевой линии стола в наиболее низшей точке, практически на уровне стола. Если быстрая подача выполнена с соответствующим усилием, то высшая точка траектории полета мяча будет находиться над сеткой. Чем ближе к столу произойдет касание мяча и ракетки, тем меньше будут потери в скорости.

Быстрой подачей надо пользоваться тогда, когда соперник ее не ожидает, иначе подающий может попасть в сложную ситуацию, получив в ответ мощный атакующий удар.

Комбинированная подача

Это самые индивидуальные подачи, в них отражаются особенности техники игрока.

- Одинаковое начало – разная концовка. Игрок выходит на подачу одинаковым способом, но непосредственно удар по мячу осуществляется разными способами, так что соперник не уверен, что ему ожидать.

- Ракетка бьет по мячу в разных фазах движения при подаче. Движение при подаче всегда одно и то же, но вот касание ракетки и мяча происходит в разных местах, раньше или позже относительно начала подачи. Самый простой пример – движение, при котором ракетка сначала идет вниз, а затем снизу вверх. Если ударить по мячу в первой фазе движения, он получит нижнее вращение, если во второй фазе – то мяч получит верхнее вращение.

Ракетка бьет по мячу под разными углами

В зависимости угла наклона ракетки и точки касания с мячом, мяч будет приобретать разное вращение. Возможности регулировать вращение за счет наклона ракетки очень велики.

Обманные движения при подаче

С целью запутать соперника многие спортсмены используют обманные концовки при выполнении подач. После того, как мяч уже отскочил от ракетки на его полет ни что не влияет, подающий делает быстрое движение в другом направлении, которое призвано отвлечь внимание соперника.

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 5

Таблица 5

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Подача	Без вращения, накатом, качем	Накатом, качем, с боковым вращением	С боковым вращением, индивидуальная, с сильным	Быстрые подачи с верхним вращением и без вращения,	Скоростные подачи с верхним вращением и без вращения

			нижним вращение м	индивиду альная, с сильным боковым вращение м	, индивиду альная, с сильным верхне- боковым и нижнее- боковым вращением
--	--	--	-------------------------	--	--

Совершенствование техники и тактики игры накатом помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

6. Стойка теннисиста и работа ног

В учебно-тематическом плане программы предусмотрено прохождение данного раздела только на первом году обучения. Однако педагог каждый раз должен контролировать правильность стойки и перемещения теннисиста у стола во время изучения новых технических приемов игры. Постепенно игра теннисиста усложняется, совершенствуется и игровая стойка, возрастает скорость перемещения. Задача педагога - на каждом этапе следить за правильным развитием этого процесса.

Основная стойка теннисиста

В основной стойке ноги игрока находятся на ширине плеч, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону стола и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесен на переднюю часть ступни. Локоть игровой руки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком

расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола кистью игровой руки, держащей ракетку.

Чем шире расстояние между ступнями в основной стойке, тем выше устойчивость игрока.

Работа ног

Правильная работа ног позволяет игроку:

- своевременно выйти к мячу и занять оптимальную позицию для нанесения удара;

- вложить в удар больше энергии и сделать его мощнее.

Теннисист разворачивает корпус лицом по направлению к приходящему мячу, принимает позицию, удобную для удара.

Наиболее общее правило для любых перемещений перед столом – передвигаться надо короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара.

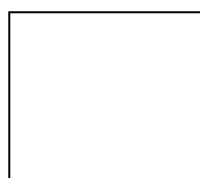
Схема работы ног, которую выбирает игрок, зависит от конкретной игровой ситуации, умений и навыков спортсмена.

Существует пять базовых схем работы ног:

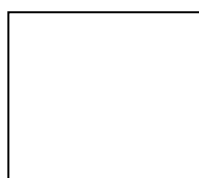
1. движения одной ногой (шаги и выпады с опорой на другую ногу)
2. одношажный способ (приставные шаги в сторону или по диагонали)
3. скрестный шаг
4. прыжки
5. бег

Движения одной ногой

При этой схеме ног игрок движется в любом направлении (влево, вправо, вперед, назад), делая шаги одной ногой (правой или левой). При этом центр тяжести спортсмена значительно смещается. Удар осуществляется сразу после того, как игрок сделал шаг; после удара спортсмен немедленно возвращается в исходную стойку. Такая схема позволяет "закрывать" относительно небольшое пространство вокруг спортсмена, но при этом дает возможность быстро возвращаться в основную стойку.



шаг одной ногой
вправо-вперед

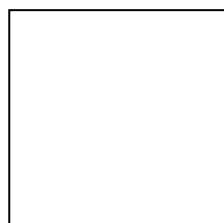


шаг одной ногой
вправо-назад

Приставные шаги

Приставные шаги – одна из более распространенных схем работы ног теннисиста. Игрок смещается влево, отводя левую ногу в сторону, а затем "подтягивает" правую (при смещении вправо – сначала отводится правая нога, а за ней подтягивается левая). При движении вперед игрок продвигает одну ногу ближе к столу, переносит на нее вес тела и затем "подтягивает" вторую ногу. При движении назад – то же самое в обратном направлении.

Шаги в сторону обычно используются для перемещения в ближней зоне у стола.



шаг влево

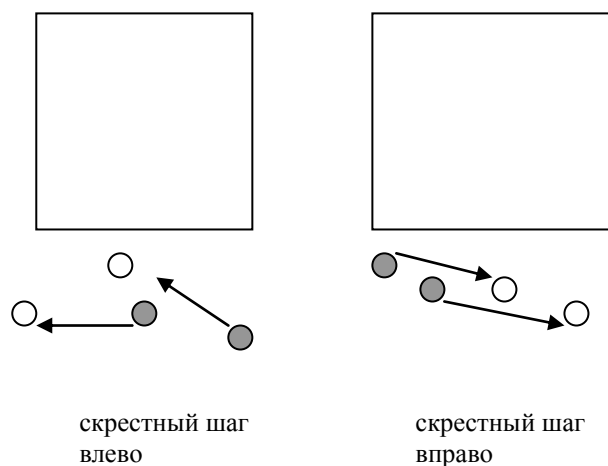
шаг вправо

Прыжки

Игрок может перемещаться прыжками вправо или влево. Во время прыжка положение центра тяжести тела не должно значительно смещаться. В таком случае игрок может быстро двигаться и удар выполняется из стабильного положения. Особенно часто прыжки используются игроками атакующего стиля при игре у стола.

Скрестный шаг

В перекрестных шагах "дальняя" по направлению движения нога идет первой. "Дальняя" нога перемещается ближе к приходящему мячу, затем следует шаг второй ногой, которая перемещается в направлении приходящего мяча и останавливается еще ближе к нему, чем "дальняя". Эта схема используется в ситуациях, когда игроку необходимо достать косо посланный мяч.



Бег

Игрок может перемещаться бегом в любом направлении. При этом шаги должны быть достаточно короткими, а центр тяжести во время движения не должен существенно смещаться.

Этот стиль перемещения используется игроками защитного стиля.

Поэтапное освоение технического приема приведено в табл. 6

Таблица 6

Технический прием	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка теннисиста и работа ног	Виды стоек теннисиста и перемещения у	Совершенствование основной стойки и перемещения в связи с	Совершенствование основной стойки и перемещения в	Совершенствование стойки и перемещения в связи с	Совершенствование стойки и перемещения в связи с

	стола	изучением новых тактико- технически х приемов	связи с изучение м новых тактико- техническ их приемов	изучение м новых тактико- техническ их приемов	изучение м новых тактико- техническ их приемов
--	-------	---	--	---	---

Совершенствование техники и тактики игры накатом помимо непосредственного изучения осуществляется за счет выполнения комбинаций приложения 1.

7. Способы игры против накладок разного типа

Программой предусмотрено рассмотрение не только типов накладок и игры против них, но и тактики игры этими накладками игроками разного плана: нападающими, защитниками, средняя линия. В этом разделе представлена только часть обозначенных задач. При необходимости, педагог, опираясь на почерпнутую отсюда информацию, может сам восполнить все пробелы в знаниях воспитанников.

Гладкие накладки против шипов

а) При контрударе и/или блоке мячи, приходящие от шипов, "стремятся" попасть в сетку.

Причина: накладки шипами наружу имеют гораздо более низкий коэффициент трения, чем гладкие накладки, поэтому при контрударах и блоке мяч получает меньшее верхнее вращение, чем он получил бы при ударе гадкой накладкой.

Следствие: если ракетка сильно закрыта, как для приема сильно вращающегося мяча, то мяч попадет в сетку.

Коррекция: если соперник играет шипами, то делая блок или контрудар нужно несколько больше открывать ракетку и направлять игровое движение немного вверх.

б) Спортсмен начинает атаку по подрезке соперника, играющего шипами, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: при подрезке, выполненной шипами, мяч получает меньшее нижнее вращение, чем после аналогичного удара, выполненного гладкой накладкой.

Следствие: принимая мяч после подрезки, выполненной шипами, игрок слишком сильно поднимает его. В итоге мяч перелетает стол.

Коррекция: несмотря на то, что соперник, играющий шипами, выполняют подрезку, действовать надо так, как будто мяч практически не имеет вращения.

Гладкие накладки против длинных шипов

а) Топ-спин: при выполнении топ-спина по мячу, возвращенному длинными шипами, мяч попадает в сетку.

Причина: чем существеннее было исходное верхнее вращение, тем более сильное нижнее вращение будет иметь мяч после контакта с длинными шипами. Соответственно, при выполнении топ-спина по такому мячу, мяч стремится в сетку.

Коррекция: чтобы самому не усложнить себе жизнь, играя против длинных шипов не стоит наращивать верхнее вращение в серии ударов. Удары с сильным верхним вращением следует чередовать с подставками или ударами открытой ракеткой по направлению вверх-вперед.

б) Срезка: сделав подрезку и получив от соперника, играющего длинными шипами, удобный мяч спортсмен начинает атаку резким ударом без вращения, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: если спортсмен выполнил удар с нижним вращением, то это вращение после отскока от длинных шипов станет верхним (как будто соперник принял мяч не подрезкой, а топ-спином).

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча, тем существеннее будет его верхнее вращение после отскока от длинных шипов. И, несмотря на то, что теннисист, играющий длинными шипами, внешне выполняет подрезку, мяч будет иметь верхнее вращение. Соответственно, принимая такой

мяч подрезкой, можно его слишком сильно "поднять", а начиная атаку, легко ошибиться и направить мяч за пределы стола.

Коррекция: сделав подрезку с сильным нижним вращением и получив ответ соперника, играющего длинными шипами, надо принимать приходящий мяч как после топ-спина. Следовательно, начиная атаку резким ударом без вращения надо направлять движение руки вперед и вниз, а не вперед и вверх.

Гладкие накладки против длинных шипов

а) Блок и контрудар: чем сильнее верхнее вращение приходящего мяча, тем короче траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Причина: при блоке и контрударе мяч получает незначительное верхнее вращение. После контакта с длинными шипами оно становится нижним и, соответственно, траектория полета мяча будет короче, чем можно ожидать.

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча при блоке и контрударе, тем короче будет траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Коррекция: играя против длинных шипов блоком или контрударом, нужно рассчитывать на то, что после возврата мяч будет иметь нижнее вращение, как после несильной подрезки. Кроме того, поскольку мяч летит медленнее обычного, нужно занять позицию ближе к столу.

Гладкие накладки против гладких накладок

а) Срезка: мяч после срезки по подрезке соперника "падает" в сетку.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения аннулирует вращение приходящего мяча, т.е. после подрезки мяч получает собственное вращение.

Следствие: при выполнении срезки по подрезке соперника, играющего гладкой накладкой, мяч стремится вниз.

Коррекция: чтобы мяч не попал в сетку, необходимо сильнее открыть ракетку и направить игровое движение больше вверх, чем вниз.

б) Топ-спин: соперник может вернуть мяч подрезкой с вращением или без вращения.

Причина: накладка с высоким коэффициентом трения позволяет принять топ-спин подрезкой как с вращением, так и без него.

Следствие: в зависимости от того, как был отбит мяч соперником, он может попасть в сетку или вылететь за стол.

Коррекция: игрок должен четко понимать, имеет ли мяч нижнее вращение после удара соперника или нет и выполнить соответствующее движение при следующем ударе.

в) Блок и контрудар: после приема удара соперника мяч летит слишком высоко.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения даже при незначительном наклоне ракетки на блоке или при контрударе (удар выполняется вперед и немного вверх) придает мячу верхнее вращение, не слишком сильное, но вполне ощутимое.

Следствие: после касания с ракеткой мяч вылетает за стол.

Коррекция: при блоке и контрударе следует немного закрывать ракетку.

Прохождение материала в соответствии с учебно-тематическим планом.

Приложение 5

(справочное)

Контроль прохождения программы в соответствии с учебно-тематическим планом.

Первый год обучения (возраст 7-11 лет, 108 часов).

Наименование темы	К ол · ча с.	Количество пройденных по теме часов (одна клеточка – 1 час, ½ клеточки – 30 минут)																			
Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	2																				
Физическая культура и спорт в России, области, городе																					
- история развития настольного тенниса	1																				
Валеология																					

Правила игры	5																			
Участие в соревнованиях	9																			
Индивидуальная работа	6																			
Разминка перед занятием	3																			
Контроль нормативов физического развития	3																			

Примечание – Если количество часов превышает количество клеток, то учет количества часов по пройденному материалу обозначается цифрами в соответствующей строчке.

Контроль прохождения программы в соответствии с учебно-тематическим планом

Второй год обучения (возраст 7-11 лет, 144 часа)

Наименование темы	К ол · ча с.	Количество пройденных по теме часов (одна клеточка – 1 час, ½ клеточки – 30 минут)

Комбинированные серии ударов*	10																			
Психологическая подготовка																				
- настрой на подачу	1																			
- настрой на розыгрыш очка	1																			
Методика обучения		1																		
Правила игры																				
- парные игры, правила игры	2																			
- олимпийская система соревнований	1																			
- круговая система соревнований	1																			
- судейская практика	1																			
Участие в соревнованиях																				
- товарищеские встречи	4																			
- межклубные соревнования	4																			
- городские соревнования	4																			
Индивидуальная работа		16																		
Разминка перед занятием		4																		

-справа и слева по диагонали	6																			
- справа и слева по прямой	6																			
<i>Игры</i>																				
- один против всех	3																			
Методика обучения	1																			
Правила игры	5																			
Участие в соревнованиях	9																			
Индивидуальная работа	6																			
Разминка перед занятием	3																			
Контроль нормативов физического развития	3																			

Примечание – Если количество часов превышает количество клеток, то учет количества часов по пройденному материалу обозначается цифрами в соответствующей строчке.

Контроль прохождения программы в соответствии с учебно-тематическим планом.

Второй год обучения (возраст 12-18 лет, 216 часов).

Наименование темы	К ол · ча с.	Количество пройденных по теме часов (одна клеточка – 1 час, ½ клеточки – 30 минут)																	
Введение, техника безопасности	1																		
Физическая культура и спорт в России, области, городе																			
- тенденции развития тенниса в мире	1																		
- развитие настольного тенниса в России	1																		
Валеология																			
<i>Опасность вредных привычек</i>																			
- наркомания, токсикомания и курение	1																		
- алкоголизм	1																		
<i>Безопасность поведения – залог сохранения здоровья</i>																			

Комбинированные серии ударов*	10																			
Психологическая подготовка																				
- настрой на подачу	1																			
- настрой на розыгрыш очка	1																			
Методика обучения		1																		
Правила игры																				
- парные игры, правила игры	2																			
- расписание игр	1																			
- олимпийская система соревнований	2																			
- судейская практика	1																			
Участие в соревнованиях																				
- товарищеские встречи	4																			
- межклубные соревнования	8																			
- городские соревнования	4																			
Индивидуальная работа		16																		
Разминка перед занятием		6																		
Контроль нормативов физического развития		4																		

- развитие настольного тенниса в России	1																			
- развитие настольного тенниса в нашей области, городе	1																			
Валеология																				
<i>Опасность вредных привычек</i>																				
- наркомания, токсикомания	1																			
- алкоголизм, курение	1																			
<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>																				
- поведение дома и в школе	1																			
- безопасное поведение на улице и в общественных местах	1																			
Основы техники и тактики игры																				
<i>Подача</i>																				
- с верхним вращением	2																			
- с нижним вращением	2																			
- с боковым вращением	2																			
- индивидуальная	2																			
<i>Прием подачи</i>																				

- знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов России	1																			
- знакомство с техникой и тактикой игры ведущих теннисистов нашей области, городе	1																			
Валеология																				
<i>Опасность вредных привычек</i>																				
- наркомания, токсикомания	0. 5																			
- алкоголизм, курение	0. 5																			
<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>																				
- поведение дома и в школе	0. 5																			
- безопасное поведение на улице и в общественных местах	0. 5																			
Основы техники и тактики игры																				

Участие в соревнованиях																				
- подготовка к соревнованиям	2																			
- товарищеские встречи	2																			
- межклубные соревнования	2																			
- городские соревнования	10																			
- областные соревнования	6																			
- межрегиональные соревнования	2																			
Индивидуальная работа	14																			
Разминка перед занятием	4																			
Контроль нормативов физического развития	4																			

Примечание – Если количество часов превышает количество клеток, то учет количества часов по пройденному материалу обозначается цифрами в соответствующей строчке.

Контроль прохождения программы в соответствии с учебно-тематическим планом.

Пятый год обучения (возраст 12-18 лет, 288 часов).

Контроль нормативов физического развития	4																			
---	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание – Если количество часов превышает количество клеток, то учет количества часов по пройденному материалу обозначается цифрами в соответствующей строчке.