

**Государственное бюджетное социальное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Советский техникум-интернат»**



Документ подписан электронной подписью
Шилина Инга Руслановна
Директор
72CD2980E211F908210C901AF95CF47B
Срок действия с 11.12.2025 до 06.03.2027

Утверждаю
Директор ГБСУ КО ПОО
«Советский техникум – интернат»
И.Р.Шилина
« ____ » _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – с 15 лет

Срок реализации – 9 месяцев (72 часа)

Автор-составитель
Кадочников Валентин Викторович
преподаватель по адаптивной физической культуре

Город Советск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	6
3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	15
4.	Приложение.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- 3.Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для базового изучения настольного тенниса обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Настольный теннис – одна из интереснейших спортивных игр. В 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название «пинг-понг». В 1894 году вместо пробкового мяча стали использовать целлулоидный, а взамен ракеток со струнами начали применять фанерные с короткой ручкой. В 1908 году настольный теннис включили в Программу Олимпийских игр в Лондоне. В России настольный теннис появился в конце XIX века. В феврале 1948 года Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта утвердил в СССР новые правила игры в соответствии с международными. В 1954 году советские спортсмены вступили в международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира по этому виду спорта.

Интерес к настольному теннису растет. Этот вид спорта для инвалидов практически ничем ни отличается от тенниса для обычных спортсменов. Здесь нет скидки на физические ограничения игроков, так как он требует прежде всего отработанную технику и быстроту реакции. На Паралимпийских играх проводятся соревнования по настольному теннису в двух категориях – это состязания колясочников и состязания в традиционной форме. Проводятся индивидуальные и командные состязания. Участие в игре принимают мужчины и женщины. В данном виде спорта существует десять функциональных групп по различным физическим ограничениям участников. Ответственность за Паралимпийские игры по настольному теннису несет Международная Федерация Настольного Тенниса, с небольшими изменениями в правилах.

Занятия настольным теннисом в Советском техникуме-интернате рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления и тревожности у обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, возникающих в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в настольный теннис во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа имеет оздоровляющий эффект: занятия настольным теннисом благотворно воздействуют на все системы организма обучающихся. У них формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку получать физическую нагрузку, которая необходима для чередования с нагрузкой умственной. Занятия в кружке настольного тенниса дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность и в целом способствуют укреплению здоровья, а также социокультурной адаптации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Цели и задачи Программы

Цель программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, сохранение и поддержание здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения и развития двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции) с учетом индивидуальных возможностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, а также привитие любви к физкультуре и спорту.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ;
- содействие в приобретении разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения упражнений настольного тенниса;
- способствование овладению специальными знаниями, умениями и навыками игры в настольный теннис и их дальнейшее совершенствование;
- содействие в воспитании нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой, физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (создание такой системы, где органически связаны в единое целое все звенья и элементы обучения, которое обеспечивает постепенное наращивание сложности, привитие обучающимся определенных умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

Возраст обучающихся по Программе

В реализации Программы участвуют обучающиеся, начиная с 15 лет и старше, на протяжении всего периода их обучения в Советском техникуме-интернате.

Форма и режим занятий. Методы обучения

Занятия проводятся два раза в неделю, по вторникам и четвергам, продолжительностью один час (академический) каждое занятие. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий обучающихся, их физической подготовленности и индивидуальных возможностей. Важнейшее требование к занятиям – индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ, учет имеющихся нозологий, состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и наличие навыков для самостоятельных занятий.

Программа предусматривает следующие **формы** учебной деятельности:

- фронтальная (предусматривает подачу учебного материала группе обучающихся);
- индивидуальная (предполагает индивидуальное взаимодействие педагога и обучающегося, а также индивидуальную самостоятельную работу обучающихся);
- групповая (предполагает взаимодействие обучающихся внутри группы сменного состава, когда они организуют свою деятельность на основе принципов помощи и взаимозаменяемости, самостоятельно учитывают возможности каждого члена группы на конкретном этапе деятельности).

В процессе реализации Программы применяются следующие **методы**:

- **словесные** методы для создания у обучающихся предварительных представлений об изучаемых техниках и приемах настольного тенниса. Для этой цели используются объяснение, рассказ, указания, замечания, команды;
- **наглядные** методы с целью показа упражнений, наглядных пособий по теме занятия, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы, включающие в себя метод упражнений, игровой, соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется посредством применения двух других методов: в целом и по частям.. Игровой и соревновательный методы используются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Механизм и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы – 9 месяцев. Общее количество учебных часов – 72. Набор для обучения по Программе проводится по заявлениям обучающихся. Для комплектования группы по освоению Программы допускаются все лица, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на овладение основами игры в настольный теннис инвалидами и лицами с ОВЗ. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Планируемые результаты

Характеристика ожидаемых результатов:

- укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- применение полученных навыков в целях тренировки, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение числа правонарушений среди подростков.

После освоения данной программы обучающиеся должны **знать**:

- характеристику современных форм проведения занятий по настольному теннису;
- использование общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) в решении задач физического развития здоровья инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом их нозологических групп;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимание, память, мышление);
- возрастные особенности развития основных физических качеств
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- теоретические и практические основы выполнения технических элементов настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований по настольному теннису.

После освоения данной программы обучающиеся должны **уметь**:

- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в настольном теннисе;
- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с товарищами по учебе и со взрослыми, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

Таблица 1.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теория игры в настольный теннис		8	8	-	
1.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Оборудование, инвентарь и уход за оборудованием	1	1	-	Опрос обучающихся
2.	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	1	1	-	Опрос обучающихся
3.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	1	1	-	Опрос обучающихся
4.	Основные правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос обучающихся
5.	Физическая и техническая подготовка теннисиста	1	1	-	
6.	Тактическая и психологическая подготовка теннисиста	1	1	-	Опрос обучающихся
7.	Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1	1	-	Опрос обучающихся
8.	Правила судейства соревнований по настольному теннису	1	1	-	Опрос обучающихся
Раздел 2. Практические занятия		64	-	64	
2.1 Физическая подготовка		12		12	
9.	Общая физическая подготовка	6		6	Практическая работа
10.	Специальная физическая подготовка	6		6	Практическая работа
2.2 Техническая подготовка		22		22	
11.	Основные технические приемы: исходные положения (стойки) и способы передвижений теннисиста	1		1	Практическая работа
12.	Основные технические приемы: способы держания ракетки и подачи	1		1	Практическая работа

13.	Набивание мячика ракеткой на внешней и внутренней стороне ракетки	2		2	Практическая работа
14.	Простые упражнения по элементам (без усложнений): удар справа по диагонали и удар справа по прямой в левый угол	2		2	Практическая работа
15.	Упражнения с изменением скорости и траектории полета мяча в игре по элементам	2		2	Практическая работа
16.	Упражнения - связки различных технических элементов по заранее оговоренной схеме	2		2	Практическая работа
17.	Упражнения, в ходе выполнения которых партнер может играть произвольно	2		2	Практическая работа
18.	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метра. Имитация перемещений	2		2	Практическая работа
19.	Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения	2		2	Практическая работа
20.	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2		2	Практическая работа
21.	Обучение технике «наката» в игре, изучение вращения мяча в накате	2		2	Практическая работа
22.	Прием подач мяча ударом	2		2	Практическая работа
2.3 Тактическая подготовка		20		20	
16.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Техника нападения	6		6	Практическая работа
17.	Техника защиты	6		6	Практическая работа
18.	Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2	8		8	Практическая работа
2.4 Участие в соревнованиях		6		6	Соревнования
2.5 Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся		4		4	Зачетные занятия
Всего:		72	8	72	

Содержание учебного тематического плана

Раздел 1. Теория игры в настольный теннис (8 часов)

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Оборудование, инвентарь и уход за оборудованием (1 час)

Для занятий настольным теннисом помещение и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Преподаватель и обучающиеся должны соблюдать режим противопожарной безопасности, знать, где расположены первичные средства пожаротушения.

У преподавателя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занятия необходимо проводить на сухой площадке или сухом полу.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие медосмотр и инструктаж по мерам безопасности на занятиях по настольному теннису;
- имеющие спортивную одежду и обувь с нескользящей поверхностью.

Обучающийся обязан:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и использовать его с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры в настольный теннис;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Необходимые оборудование и инвентарь: теннисный стол, ракетки и теннисные мячи.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (1 час)

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания. История возникновения настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Тема 3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (1 час)

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Форма организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.

Тема 4. Основные правила игры в настольный теннис (1 час)

Настольный теннис – это спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча специальными ракетками через сетку на игровом столе по определенным правилам. Главная цель игры – достигнуть ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или мяч вылетит за территорию игры по вине противника. Количество участников игры: обычно два человека, но в рамках турниров соревнуются команды, состоящие из 2-х игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку, или команде. Обычно игра продолжается до 11 очков. Игра до 21 очка популярна на непрофессиональном уровне. В матч входит нечетное количество игр, из пяти или семи.

Игровые ракетки сделаны из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Теннисный мяч сделан из целлулоида.

Тема 5. Физическая и техническая подготовка теннисиста (1 час)

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в настольном теннисе состоит из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего развития физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. **(0,5 часа)**

Соединение физической и технической подготовки. Средства и методы технической подготовки теннисиста. Классификация приемов техники игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. Техника настольного тенниса – совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. **(0,5 часа)**

Тема 6. Тактическая и психологическая подготовка теннисиста (1 час)

Связь тактической подготовки спортсмена с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой, командной), решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Основа спортивно-тактического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления **(0,5 часа)**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Основное содержание психологической подготовки теннисистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению высоких результатов в соревнованиях (морально-нравственных и волевых качеств, обеспечивающих переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, развитие способности к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации к занятиям настольным теннисом.

Зависимость успеха в занятии настольным теннисом от развития личного восприятия, представления, внимания, оперативной памяти и мышления игрока.

Формирование в процессе занятий настольным теннисом нравственных понятий, оценок и суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Снятие тревожности у обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ. **(0,5 часа)**

Тема 7. Организация и проведение соревнований по настольному теннису (1 час)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные и командно-личные. Виды встреч: одиночные – мужские и женские; парные – мужские, женские, смешанные. Допуск к соревнованиям. Права и обязанности участников. Правила соревнований по настольному теннису.

Тема 8. Правила судейства соревнований по настольному теннису (1 час)

Судья в настольном теннисе: жесты, правила, обязанности. Судейство соревнований. Ведущий судья и судья-ассистент. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел 2. Практические занятия

2.1 Физическая подготовка

Тема 9. Общая физическая подготовка (6 часов)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственно веса, с партнером, с предметами (с гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); подвижные игры, эстафеты.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.

Упражнения для развития рук и кистей рук: круговые вращения кистями рук, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону обеими кистями одновременно и попеременно из положения рук в стороны или вперед; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; сцепление кистей рук «в замок» и их разминание; руки к плечам, круговые вращения руками; круговые вращения предплечьями внутрь и наружу из положения «руки в сторону»; правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад; упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола.

Упражнения для ног: приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе, выпад правой ногой вперед, три пружинистых покачивания; то же, выпад левой ногой; руки вперед, поочередные махи ногами вперед, доставая руки носками; смена положения прыжком — упор присев, упор лежа; круговые вращения в коленных суставах, колени чуть согнуты, руки на коленях; «танец вприсядку»; руки на поясе, нога на носке, круговые вращения в голеностопном суставе; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; ноги на ширине плеч, наклоны, доставая руками пол; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны, повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом; из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение; лежа на спине, руки в стороны, поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в правую и левую сторону;

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками;

Тема 10. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Упражнения для развития быстроты движений и игровой ловкости теннисиста: бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой — 1 мин, бег по ступенькам лестницы, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м — быстро, 30 м — медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д

Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста: бег — 1500, 3000, 5000 м, переменный бег (кросс — 12 мин, оговаривается дистанция), бег с ускорением — 50 м + медленный бег — 50 м * 10, быстрый бег — 30 м + медленный бег — 50 м * 15, проводка мяча (баскетбол или футбол) — 5 мин, шаг елочкой, упражнения со скакалкой — 3 мин с учетом индивидуальных возможностей обучающихся и рекомендаций врача. Для большего разнообразия упражнений и улучшения работы сердечно-сосудистой системы используют бег, быстрые движения рукой, имитируя удар по мячу (с поворотом корпуса) - 3 мин, броски мяча — 3 мин, 3 цикла, броски набивного мяча (вес 2 кг) с поворотом туловища, боковые броски, броски мяча из-за головы (встать, лечь, отжимания — 1 мин), игры в футбол и баскетбол с учетом индивидуальных возможностей обучающихся и рекомендациями врача.

2.2. Техническая подготовка (22 часа)

Тема 11. Основные технические приемы: исходные положения (стойки) и способы передвижений теннисиста (4 часа)

Удобная стойка зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игры теннисиста. Различают 3 исходных положения (стойки): правостороннюю, нейтральную (основную) и левостороннюю.

Нейтральное положение теннисиста: лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь.

Перемещения осуществляются для быстрого перемещения игрока в предполагаемое место удара, занятия удобной стойки и проведения точного удара.

Разновидности передвижений теннисиста: одношажный - шаги, переступания и выпады и двушажный - скрестный и приставные шаги. Методика обучения правильной технике передвижения теннисиста.

Тема 12. Основные технические приемы: способы держания ракетки и подачи (4 часа)

Горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская) хватки (1 час)

Упражнения для овладения способами держания ракетки.

1 Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

2 Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Комплекс упражнений.

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену слету;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

Подачи в настольном теннисе (3 часа)

Подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара. Основные правила выполнения подачи. Современные эффективные короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями.

Разновидности подач.

1. подача слева с низким подбросом.
2. подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением.
3. подача слева медленных коротких мячей.
4. подача слева быстрых мячей с нижним вращением.
5. подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением.
6. подача слева с нижним вращением и без вращения.
7. подача справа с низким подбросом мяча.
8. подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением.
9. подача с высоким подбросом.
10. подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо.
11. подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением.
12. подача в положении приседа.

Тема 13. Основные технические приемы: технические приемы нижним вращением

Срезка и подрезка (4 часа)

Упражнения:

- имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;

- самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;
- удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;
- удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола

Тема 14. Основные технические приемы: технические приемы без вращения Толчок, откидка, подставка (4 часа)

Упражнения:

- имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подставки справа и слева на столе против топ- спинов, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;
- подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
- подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
- подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Тема 15. Основные технические приемы: технические приемы с верхним вращением Накат, топ-спин (6 часов)

Накат

Методика обучения

Упражнения:

- игра накатом справа о стену;
- игра накатом справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа;
- игра накатом справа по прямой против подставки.

Топ-спин

Методика обучения

Упражнения:

- имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;
- имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;
- разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;
- топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топ-спины справа из левого угла);
- топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;
- топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

2.3. Тактическая подготовка

Тема 16. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Техника нападения (6 часов)

Классификация теннисистов по стилю игры: защитники, атакующие игроки, универсалы.

Защитники строят свою игру на контроле мяча и отражении ударов противника, Их стиль может быть пассивным (только отбивание ударов без попыток перейти в нападение) и активным (нападают, когда есть удобная возможность). Основной прием игры - «подрезка», то есть придание мячу нижнего вращения.

Атакующие игроки в любой ситуации берут инициативу в свои руки и переходят в нападение, делая топ-спины (удары с вращением) без долгой подготовки. Для них характерно заканчивать розыгрыш за один-два удара.

Универсальность (комбинированная игра) — наиболее сложная тактика. Универсалы умеют грамотно перестраиваться в зависимости от текущей ситуации и действий соперника: в случае необходимости уходят в оборону, выждают момент для удара и сразу атакуют.

Выделяют односторонний и двухсторонний стили. Первый подразумевает владение только одной техникой игры слева или справа: например, можно уметь делать топ-спин справа, а слева только подрезать/подставлять.

Техника нападения.

Нападающие удары – это удары, когда рука с ракеткой движется вверх-вперед, а мяч, отлетев от ракетки, получает верхнее вращение. Их также называют «кручеными».

Наиболее распространенные нападающие удары справа и слева — «накаты», которые выполняются спортсменами, играющими горизонтальной хваткой.

Наступательная тактика против другого нападающего

1. Навязывание своей игры сопернику, постоянное стремление завладеть инициативой, не давая противнику атаковать и контратаковать.

2. Лучшие подачи для атакующего соперника - сложные короткие и сложные длинные. Они заставляют соперника бить из неудобного положения.

3. Переход к атаке при любом удобном случае.

Типичные ошибки при выполнении нападающих ударов справа и слева.

1. Слишком большой замах. Чтобы избавиться от чрезмерного замаха, начиная первый удар у тренировочной стенки, спортсмен бросает мяч не левой, а правой рукой, держащей ракетку, взяв его большим и средним пальцами.

2. Некоторые игроки бьют по мячу закрытой ракеткой, т. е. в момент контакта с мячом наклоняют ракетку вперед, и мяч попадает в сетку. В начальной стадии удара следует держать ракетку под углом 90 градусов к столу.

3. Иногда у начинающего спортсмена во время удара плохо двигается кисть. Следует перед «накатом» положить левую руку на плечо и предплечье (у локтевого сустава) правой руки, не давая им двигаться. Тогда во время удара кисть двигается только в лучезапястном суставе, перемещаясь вперед-вверх.

4. Ноги и плечи игрока расположены параллельно задней линии стола. В результате он неправильно переносит вес тела с одной ноги на другую.

5. Нередко начинающие теннисисты играют, стоя на прямых ногах. Эта грубая ошибка приводит к тому, что игрок теряет время на подготовку к удару и выходит на позицию для выполнения «наката» с опозданием.

6. «Закрепощенность» мышц и суставов руки. Поэтому во время тренировки большинство нападающих ударов следует выполнять хлыстообразным движением руки с ракеткой, стараясь расслабить мышцы и суставы руки.

Тренировочные упражнения.

Тема 17. Техника защиты (6 часов)

Два вида защитной тактики: против нападающего и против защитника.

Рекомендации для игроков защитного стиля против нападающего: использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма с целью запутать игровыми действиями, нелогичной игрой и другими приемами, чтобы противник не мог серийно нападать и завершить начатую атаку.

Рекомендации для игроков защитного стиля против защитника: применять такие тактические варианты как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и др.

Независимо от стиля игры соперника, следует разнообразить игру, варьировать ее темп. Особое значение неожиданных комбинаций и творческого подхода к игре.

Тренировочные упражнения.

Тема 18. Игровые спарринги (8 часов)

Спарринг-партнер (sparring-partner, hitting-partner) – это игрок, который заменяет соперника во время тренировки. **Спарринг-партнер** позволяет смоделировать теннисный матч. Часто услугами таких игроков пользуются посетители теннисных клубов.

Значение игровых спаррингов для теннисиста. Отработка технических приемов, тактики нападения и защиты, приобретение игрового опыта с соперниками разных игровых стилей.

Тренировочные игры.

2.4. Участие в соревнованиях (6 часов)

Приобретение турнирного опыта на соревнованиях между членами кружка по настольному теннису и внутри спартакиады обучающихся в Советском техникуме-интернате, на товарищеских встречах.

2.5. Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся (4 часа)

Зачетные занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося. Контроль работы включает предварительный учет (данные обучающихся в начале обучения в кружке настольного тенниса) и текущий учет на протяжении всего периода обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности обучающихся путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год в виде тестов.

Таблица 2.

Контрольные нормативы Тестирование технической подготовленности Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы имеется помещение для занятий - кабинет адаптивной физической культуры (68,4 кв.м.) и спортивный инвентарь и оборудование:

1. стол теннисный с сеткой -1шт.
2. ракетка теннисная- 15 шт.
3. шарики теннисные- 12 шт.
4. тренажер силовой -2 шт.
5. велотренажер-1шт
6. беговая дорожка-1шт
7. скакалки- 15шт
8. мячи набивные -5шт
9. мяч футбольный-1шт
10. мяч волейбольный -1шт
11. гантели- 12шт

На занятиях обучающимся необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение Список литературы

- 1.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 160 с.
- 2.Иванов В.С. Настольный теннис./ В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 196 с.
- 3.Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информ. печать. 2023 г.
4. «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки игроков для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ»- М.: Москомспорт, 2021 г.
- 5.Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2020. – 191с.
- 6.Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 40 с.
- 7.Силонов С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. №2. – 2020.