

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА**

**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:

Васильевой Ларисой Юрьевной,

педагог дополнительного образования

высшая квалификационная категория

**г. Ульяновск, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	32
2.3 Формы аттестации.....	33
2.4 Оценочные материалы.....	33
2.5 Методические материалы.....	34
2.6 Список литературы.....	36
Приложение.....	38

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - четвертый год обучения – **продвинутый**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».
10. Приказ 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».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

15. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Актуальность** программы состоит в формировании и развитии творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку обучающихся, проявивших высокие способности.

**Отличительной особенностью** программы является: индивидуальное совершенствование технического мастерства.

**Новизна** программы заключается в индивидуальном совершенствовании специальных физических качеств (прыжки в длину с разбега, в высоту, «многоскоки» на левой и правой ноге, бег с высокого старта, прыжки «кенгуру», тройной прыжок с разбега).

**Иновационность** программы заключается в направленности на индивидуальную работу обучающихся на занятии под контролем педагога.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана для обучающихся 10-17 лет.

**Объем программы и срок ее усвоения:** Обучение в объединении очное. Возраст обучающихся 10-17 лет

216 часов в год, 6 часа в неделю (45 минут занятие, 15 минут – перерыв). Занятия групповые.

Зачисление обучающихся допускается в течении учебного года по заявлению родителей.

## **Формы обучения и виды занятий**

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет, творческий отчет.

### **Особенность организации образовательного процесса**

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

С целью реализации воспитательного компонента в рамках дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология коллективного творческого дела И. П. Иванова;
- технология создания ситуации успеха;
- технология переживаний и приключений по М. Монтессори и Э. Кей;
- технология создания «точек удивления» по В.С. Библе-ром, И. Реморенко.

Реализация **воспитательного компонента** осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение коллективных творческих дел, праздников);
- участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня (фестиваль, турнир, выставка, конкурс, фестиваль-конкурс, турнир, нацеленные на сравнение уровней мастерства участников, способствование формированию адекватной самооценки, воспитанию волевых качеств);
- предметно-пространственную среду (оборудование для осуществления педагогического процесса, информационно-организующие элементы: расписание занятий, доска объявлений и тд);
- работу с родителями (родители являются активными участниками в организации образовательного процесса: участвуют в открытых занятиях, проектной деятельности, оказывают помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);
- профилактику и безопасность (проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия по формированию сознательного и ответственного

отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены, проведение встреч с компетентными органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД по формированию безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях.);

- социальное пространство (посещение выставок, музеев, мастер-классов);
- профориентационная деятельность (знакомство с содержанием и перспективами рынка профессий, распространение профессиографических материалов; информирование воспитанников о состоянии рынка труда; работа по профессиональной ориентации обучающихся, формированию у них интересов к профессиям).

**Срок освоения программы:** содержание программы «Настольный теннис» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

**Режим занятий:**

Группы четвертого года обучения занимаются по 3 раза в неделю по два часа. Продолжительность одного занятия: 45 минут занятие, 15 минут – перерыв, 45 минут занятие, 15 минут – перерыв.

Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** углубление технико-тактического мастерства игры в настольный теннис.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение сложным техническим приемам игры в настольный теннис;
- обучение правилам судейства соревнований по настольному теннису на уровне чемпионатов РФ.

**Воспитательные:**

- воспитание обучающихся как творческих, самостоятельных личностей;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

**Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по теннису.

### 1.3 Содержание программы. Учебный план четвёртого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-9,22-34.	Индивидуальное совершенствование технического мастерства. Атакующие и контратакующие удары слева	44	4	40	Проверка тренировочного задания. Тестирование, соревновательная практика. Проверка тренировочного задания, соревновательная практика.
37-46,5-68 83-91,	Повышение точности ударов в зону справа и слева.	42	2	40	
94-101	Удар крученая «свеча». Удар по «свече».	34	4	30	
12-19,71-80	Разработка тактических комбинаций. Разработка тактических комбинаций против защитника.	36	4	32	Опрос, тестирование.
49-55, 104-108	Разработка тактических комбинаций против атакующего.	24	2	22	Опрос, тестирование.

10,11,20, 21,35,36.  47,48,56,57 ,69,70,81, 82, 92, 93, 102,103	Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.				
	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств	12	1	11	Сдача нормативов.
	Индивидуальное совершенствование специальных, физических качеств.	24	2	22	Сдача нормативов.
	Итого:	216	19	197	

### Содержание учебно-методического плана четвертого года обучения

#### Раздел 1. Индивидуальное совершенствование технического мастерства.

**Теория:** Разнообразие атакующих ударов. Ведущая роль ударов слева в прогрессивной атакующей технике. Удары слева как лучшее средство борьбы с представителями азиатской школы настольного тенниса.

Высокая точность ударов справа и слева. Умение безошибочно направлять мяч в намеченную зону стола.

Удар крученая «свеча». Техника выполнения крученой «свечи».

**Практика: Изучение** по схемам и видеозаписям техники выполнению ударов слева лучшими теннисистами мира. Индивидуальная отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре с педагогом. Индивидуальная отработка точности ударов в зону справа и слева с педагогом или спарринг-партнером.

Отработка технического приема «свеча», и удара по «свече» с педагогом или спарринг-партнером.

Выполнение ударов слева: короткое неожиданное движение почти без замаха и особой подготовки, по которой можно определить направление мяча.



Ознакомление с эффективным методом игры по зонам, т. е. поочередное попадание мячом в зоны теннисного стола (от 4 до 12 зон), расчерченные мелом.

## **Раздел 2. Разработка тактических комбинаций.**

**Теория.** Тактические комбинации, состоящие из двух технических приемов: сложная сильнокрученная подача, завершающий удар в незащищенное место теннисного стола.

Тактические комбинации, состоящие из трех технических приемов: длинная подрезка в угол или по прямой, топ – спин, завершающий удар.

Тактические комбинации, состоящие из четырех и более технических приемов: длинная подрезка, серия из нескольких топ – спинов, завершающий удар.

Тактические комбинации защитников в игре против атакующих с использованием различных (по силе и направлению вращений мяча) подрезок:

Использование собственных сложных подач при разработке тактических комбинаций.

**Практика.** Изучение и отработка несколько тактических комбинаций с педагогом и спарринг-партнером.

Отработка тактических комбинаций, состоящих из двух технических приемов: сложная сильнокрученная подача, завершающий удар в незащищенное место теннисного стола.

Отработка тактических комбинаций, состоящих из трех технических приемов: длинная подрезка в угол или по прямой, топ – спин, завершающий удар.

Отработка тактических комбинаций, состоящих из четырех и более технических приемов: длинная подрезка, серия из нескольких топ – спинов, завершающий удар.

## **Раздел 3 Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.**

**Теория.** Общая физическая подготовка теннисистов. Развитие общих физических качеств, обучающихся (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Специальная физическая подготовка.

**Практика.** Индивидуальное выполнение конкретных упражнений, развивающих определенные физические качества юных теннисистов.

Индивидуальное выполнение специальных и имитационных упражнений, на каждом занятии и на отдельных занятиях.

Прыжки в высоту и в длину с разбега, многоскоки (по 15 прыжков на левой и на правой ноге), бег с высокого старта, прыжки «кенгуру», тройной прыжок с места.

Развитие силы мышц: подтягивание на перекладине, приседание на правой и левой ноге («пистолет»), броски набивного мяча (1 – 2 кг.) партнеру из - за головы двумя руками.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

1. воспитание обучающихся, способных к саморазвитию, самоанализу на занятиях и в соревновательной деятельности;
2. воспитание юных спортсменов, нацеленных на достижение успеха;
3. воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

##### **Метапредметные:**

1. развитие понимания спорта как составной части общей культуры человека
2. развитие спортивно-волевых качеств и общей физической подготовки;
3. развитие навыков самостоятельной работы с литературой.
4. развитие навыков самоанализа тренировочной и соревновательной деятельности.

##### **Предметные:**

1. использование специальной литературы (каталоги, справочники, журналы) для повышения уровня теоретических знаний по настольному теннису.
2. выполнение тактических комбинаций с использованием сложных технических приемов (подачи с различными вращениями мяча, атакующий топ-спин и удар по свече);
3. владение методами индивидуального совершенствования техники и тактики настольного тенниса (на тренажерах, в игре со спарринг - партнером, изучая видеосюжеты выполнения технических элементов высококлассными теннисистами).

**Проориентационный компонент** заключается в возможности после завершения обучения по программе «Настольный теннис» продолжить обучение в УлГПУ на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационная физическая культура.

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график (1 год обучения, продвинутый)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль</b>								
1				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
2				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
3				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
4				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
5				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа	Сдача нормативов, тестирование.

						тренажере, в спарринг-игре	№7»	
6				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
7				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
8				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
9				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
10				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.

11				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
12				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
13				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
14				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
15				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
16				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях

								иях
17				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
18				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
19				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
20				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
21				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
22				Объяснен	2	Атакующие и	С/Зал	Сдача

				ие, показ, индивидуальная отработка .		контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	нормативов, тестирование.
23				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
24				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
25				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
26				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
27				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.

						игре		
28				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
29				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
30				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
31				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
32				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
33				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа	Сдача нормативов, тестирование.



						тренажере, в спарринг-игре	№7»	
34				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Атакующие и контратакующие удары слева Отработка приемов на тренажере, в спарринг-игре	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
35				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
36				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Индивидуальное совершенствование общих физических качеств. Выполнение упражнений развивающих определенные физич. качества теннисистов	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
37				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
38				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону	С/Зал МБОУ г.Ульянов	Тестирование, сдача нормативов

				альная отработка .		справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	ска «Кадетская школа №7»	В
39				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
40				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
41				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
42				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов

43				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
44				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
45				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
46				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов
47				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.

						специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .		
48				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
2 модуль								
49				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
50				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
51				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
52				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская	Тестирование, закрепление в товарищес

				.			я школа №7»	ких соревнованиях
53				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
54				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
55				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
56				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
57				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.

						имитационных упражнений на различном оборудовании.		
58				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
59				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
60				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
61				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
62				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Повышение точности ударов в зону	С/Зал МБОУ г.Ульяновска	Тестирование, сдача нормативов

				альная отработка .		справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	ска «Кадетская школа №7»	в, соревнования.
63				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
64				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
65				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
66				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.

67				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
68				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Повышение точности ударов в зону справа и слева. Отработка точности ударов справа и слева со спарринг-партнёром.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
69				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
70				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.



71				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
72				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
73				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
74				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
75				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
76				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
77				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях

				отработка		защитника.	«Кадетская школа №7»	товарищеских соревнованиях
78				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
79				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
80				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против защитника.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
81				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
82				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.

						и имитационных упражнений на различном оборудовании.		
83				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
84				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
85				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
86				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
87				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
88				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
89				Объяснение, показ, индивидуальная отработка.	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска	Тестирование, сдача нормативов.

				отработка			«Кадетская школа №7»	
90				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
91				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов.
92				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
93				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача нормативов, тестирование.
94				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская	Тестирование, сдача нормативов, соревнован

				.			я школа №7»	ия.
95				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
96				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
97				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
98				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
99				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
100				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
101				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Удар «крученая свеча», удар по «свече».	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, сдача нормативов, соревнования.
102				Объяснен	2	Индивидуаль	С/Зал	Сдача

				ие, показ, индивидуальная отработка .		ное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	норматив, тестирование.
<b>103</b>				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Индивидуальное совершенствование специальных физических качеств. Выполнение специальных и имитационных упражнений на различном оборудовании .	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Сдача норматив, тестирование.
<b>104</b>				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
<b>105</b>				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
<b>106</b>				Объяснение, показ, индивидуальная отработка .	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях

								иях
107				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях
108				Объяснение, показ, индивидуальная отработка	2	Разработка тактических комбинаций против нападающего.	С/Зал МБОУ г.Ульяновска «Кадетская школа №7»	Тестирование, закрепление в товарищеских соревнованиях

## 2.2 Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (школьный спортзал);
- оборудование (7 теннисных столов, 7 шведских стенок, брусья, 10 гимнастических скамеек, 2 теннисных тренажера);
- инвентарь (7 сеток, 14 ракеток, 28 мячей для настольного тенниса);
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по настольному теннису, методические разработки составителя данной программы);
- наглядные пособия (фотографии, обучающие видеоролики, плакаты).

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

### **2.3 Формы аттестации.**

Опрос, тестирование, зачёт по теории, сдача нормативов, беседа, викторина, анализ соревновательной деятельности, участие в официальных календарных турнирах, турнирах МЧС, ДОСААФ и проч.

Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов: журнал посещаемости занятий, фото и видеосъёмка занятий.

### **2.4 Оценочные материалы**

Входная и итоговая диагностика

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

4-й год обучения: скоростная выносливость, точность ударов, теоретический блок.

Каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу

#### **1. Скоростная выносливость:**

- челночный бег (3x10 метров):

- высокий уровень – 7,3 сек.;
- средний уровень - 8,0 – 7,6 сек.;
- низкий уровень – 8,2 сек.

#### **2. Точность ударов:**

- точность ударов в зону накатом, подрезкой справа и слева:

- высокий уровень – 20 попаданий;
- средний уровень - 15 попаданий;
- низкий уровень - 10 попаданий.

#### **3. Теоретический блок:**



- знание правил судейства (Правила на 2001-2005 гг. Международной федерации настольного тенниса (ИИТФ) Лондон-Москва, 2001):

- высокий уровень – 30 правил;
- средний уровень - 20 правил;
- низкий уровень - 10 правил.

#### **Критерии оценивания:**

**3 балла** – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

**1 балл** – обучающийся не справился с заданием.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

**1 уровень – высокий 8-9 баллов** (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

**2 уровень – средний 5-7 баллов** (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

**3 уровень – низкий 1-4 балла** (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Например, программой предусмотрено освоение подачи с нижним вращением за 10 занятий, а обучающийся освоил эту подачу за 12 занятий, следовательно, = 83%.

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог. Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

## **2.5. Методические материалы**

Организация образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный (беседа, рассказ), наглядный (показ, демонстрация, обучающие видеоролики «Резкий топ-спин» Никита Кузнецов), практический (отработка техники у теннисного стола), игровой (подвижные игры).

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповые, групповые.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, турнир внутри объединения, игра.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

В педагогической деятельности в рамках реализации программы часто проводятся занятия, включающие в себя технику безопасного поведения. Проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия нацелены на формирование сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены. Отличительными особенностями личности безопасного типа поведения являются гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях. Еще К.Д. Ушинский в свое время отмечал важную роль образования в обеспечении безопасности детей. Он считал, что образование сокращает количество опасностей, которые угрожают жизни человека, уменьшает количество причин страха, предоставляет возможность измерить опасность и определить её последствия, сокращает напряженность страха ввиду этих опасностей. Среди оптимальных способов педагогического воздействия донести до обучающихся можно отметить: беседы, раздача информационного материала (лифлета, буклета и др), просмотр видео и презентаций.

Алгоритм учебного занятия:

- вводная часть: проверка инвентаря и оборудования, наличия спортивной формы у обучающихся, построение-перекличка.
- основная часть: разминка, озвучивание темы занятия, теоретическая часть, практическая часть.
- заключительная часть: самоанализ занятия обучающимися, организованно выход из спортзала.

## 2.6 Список литературы

### Основная

#### ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2014.
2. Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2015, №8.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2016.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2014.
5. Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2015.
6. Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2016.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2015.
8. Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2016.
9. Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2014.
10. Матьцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2018 №7.
11. Марков В.Н. Желанная победа //«Настольный теннис. 2017 №3
12. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2015 №1.
13. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А. Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2016
14. Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2017.
15. Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2017
16. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2015.
17. Попкова А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физической культуре для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2016.
18. Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2015.
19. Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2018 г.
20. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2015.
21. Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2016.
22. Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2016.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2015
24. Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2014

25. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2015 №1
26. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2014 №1.

### Дополнительная

#### **Список литературы для детей**

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.//Советский спорт. 2015г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом.// Физкультура и спорт. 2016г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис.//Физкультура и спорт. 2018г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2014г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2015 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2016 №1.
7. Марков В.Н. Желанная победа //«Настольный теннис. 2015 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2014 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М.2016 №1.

## Учебно-методический комплекс (УМК) программы

## План – конспект

## Тренировочного занятия по «Настольному теннису»

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 75 мин</b>			
1	Построение, сообщение задач тренировки.		
2	<b>Разминка:</b> ходьба с заданием		
3	Руки на пояс, на носках Руки за голову, на пятках. Руки за спину, на внешней стороне стопы. Руки прямые в сторону, на внутренней стороне стопы.		Следить за правильной осанкой, руки точно прямые, правильное выполнения движений
4	Руки на пояс, перекаты с пятки на носок. <b>Бег.</b> с остановками и изменением положения тела.		
5	Наклоны головы: И.п. на ширине плеч , руки на пояс 1.вперед 2.назад 3.влево 4.вправо 2. повороты головы. И.п. на ширине плеч, руки на пояс 1.влево 2.вправо 3.влево 4.вправо 3. упражнения для рук и плечевого пояса.  На 1-2 отведение рук назад На 3-4 отведение рук назад со сменой  На 4 счета круговые движение вперед. На 4 счета круговые движения назад.  1. на 4 счета круговые движения вперед. 2 на 4 счета круговые движения назад.  5. наклоны в сторону: И.п. ноги на ширине плеч , руки на пояс 1.наклон вперед		Наклоны точно в сторону, плавные, следить за осанкой  Рука точно на уровне плеч, прямая, пальцы вместе, ладонь вниз  Спина прямая, движения выполнять с постепенно увеличивающейся амплитудой  Руки прямые, осанка прямая, руки как

<p>2.наклон назад 3.наклон влево 4.наклон вправо.</p> <p>6. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс Круговые вращение в тазобедренном суставе На 4 счета в сторону На 4 счета в сторону</p> <p>7.Круговые движения в коленном суставе На 4 счета вращение во внутрь На 4 счета вращения наружу</p> <p>8.Круговые вращение голеностопа. На 4 счета круговые вращение наружу На 4 счета круговые вращение наружу</p> <p>9.Перекаты с ноги на ногу. На 4 счета перекат на пр н.н. руки прямые, перед грудью На 4 счета перекат на лв. н.н. руки прямые, перед грудью.</p> <p>Беговые упражнения: 1. с высоким подниманием бедра 2. за хлест голени. 3 на каждый шаг наклон вниз 5. прыжки на правой ноге, сокращение 4. левым боком приставным шагом, имитация наката, правым боком, имитация наката. 6. прыжки на левой ноге, сокращение. 7. крестный шаг, левым боком. 8. крестный шаг, правым боком. 9. бег с ускорением, различными способами.</p>		<p>можно ближе к друг другу</p> <p>Наклоны с полной амплитудой</p> <p>Плечи не подвижны, ноги прямые, задействован один таз</p> <p>Помогаем движению руками</p> <p>Не спешить, полностью пяткой прорисовать круг</p> <p>Выполнять плавно, руки не сгибать, спина прямая</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	--	---

1	<p><b>Разминка кисти и лучезапястного сустава:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- набивания мяча ниже- выше, ладонной стороной ракетке.</li> <li>- набивание мяча ниже- выше, тыльной стороной ракетке.</li> <li>- Жонглирование, ладонной, тыльной стороной ракетке.</li> <li>- набивание ракеткой, с изменением тела.</li> </ul> <p><b>Упражнение у теннисного стола:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки и перемещение за теннисным столом, Различными способами.</li> </ul> <p><b>Технические упражнения за теннисным столом.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толчковые движение в середину.</li> <li>- толчковые движение в диагональ.</li> <li>- удары в 2 точки: лев. угол, середина.</li> <li>- удары в 2 точки: пр. угол, середина.</li> <li>- восьмерка.</li> <li>- Двух сторонняя игра на результат.</li> </ul>		<p>Дозировать нагрузку в набивании индивидуально для каждого занимающегося.</p> <p>Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами:</p> <p>Задача – как можно дольше держать мяч на столе. Постепенно ускорять игру, но не в ущерб технике. Каждый удар выполнять в игровой стойке</p>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 15мин</b>			
	<p>Игра в парах, за теннисным столом на дыхание.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>		<p>Дозировать нагрузку индивидуально для каждого игрока</p>

### Разработка тактических комбинаций

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре - это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

Существуют такие тактические варианты розыгрыша очка как: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий. Тактический вариант «смена игрового ритма» используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, можно посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры. Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка» часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, стараются как можно дольше удерживать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуют и контратакуют. К длительному розыгрышу очка можно прибегнуть, когда играет против слабо физически и психологически подготовленных соперников. Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Нужно быть готовым к атакам соперника и на его атакующие действия отвечайте неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант «запутывание игровых действий» используют для выигрыша очка - выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приемы и по-разному: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением верхним, нижним, нижнебоковым и т.д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации. Тактический вариант «нелогичная



игра» (обманы) можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, игрок всеми подготовительными действиями показывает, что будет выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляете его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча.

Тактический вариант «усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия» также применяют во встречах с игроками различного стиля игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры.

Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча» позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибаться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперед-назад, вправо-влево или и так и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и - ошибаться. Тактический вариант «зажим» используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника.

Наблюдая за игрой мастеров настольного тенниса, вы, наверное, видели, как они используют такой тактический вариант игры, как «программирование действий». К нему обычно прибегают при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к типичным для данного игрока ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные комбинации. Прибегая к этой тактике, вы должны программировать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций - один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем вам предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если игрок предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старается навязать ему свою, удобную тактику. Стремится постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обращают серьезное внимание на набор применяемых им подач. Подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой - создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от игрока возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому стараются иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля

Поддачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Стараются применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылают мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершают атаку. Игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Нужно быть готовым к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация - два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник - в защитном или нападающем стиле, стараются разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляют свои сильные стороны слабым сторонам соперника, стараются нейтрализовать его сильные стороны - и добьетесь успеха в игре.

### **Тактика парной игры**

Самое увлекательное в настольном теннисе - все-таки парная игра. Пары, составляют мужские, женские и смешанные, или, как их еще называют, микст. В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. И хотя партнеры отбивают мяч поочередно, двигаться во время игры приходится гораздо больше. Парная игра привлекательна своей эмоциональностью.

Ведь два человека - это уже коллектив, и очень важно в таком коллективе уметь действовать согласованно.

Залог успеха в парной игре - в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет продемонстрировать мастерство в паре. Хорошо сыгранную пару отличает сплоченность, согласованность действий, взаимопонимание - не только с полуслова, но и с полувзгляда, боевой настрой и, что очень важно, доброжелательное отношение друг к другу. Часто бывает, конфликт между партнерами приводит к проигрышу не только очка, но и партии. Ведь особенностью парной игры является то, что каждый из игроков старается уменьшить число сложных моментов для партнера, создать ему максимально удобные условия для атаки или самому реализовать выигрышные моменты. По правилам парной игры стол делится срединной линией на две половины, и при подаче вы направляете мяч из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника.

Расстановку игроков для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая принимает подачу. Если пара выбрала право первой подавать, то должны решить, кто будет подавать первые две подачи; затем принимающая пара решает, кто у них будет принимать подачи. После каждых двух подач происходит не только смена подающего, но и перестановка игроков. Так, игрок соперничающей пары, который принимал подачи, получает право подавать, а в той паре, которая только что подавала, партнеры меняются местами и разыгрывающий становится принимающим.

Для того чтобы не сбиться при смене расстановки, что меняются местами, а, следовательно, и функциями партнеры той пары, которая перед сменой подач подавала. Иными словами, после каждой серии в две подачи партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. Кроме того, в каждой последующей партии расстановка партнеров меняется. И тот, кто подавал в предыдущей партии, должен подавать уже на другого партнера соперничающей пары. При смене сторон в решающей (третьей или пятой) партии, принимающие после выигрыша одной из пар 5 очков партнеры должны изменить расстановку.

Если партнеры нарушили расстановку, то судья или кто-то из игроков (если нет судьи) должен остановить игру и восстановить правильное чередование подач и приемов мяча. Однако все разыгранные до остановки игры очки засчитываются. При этом отбивать мяч игроки должны поочередно в строго установленном порядке. Если партнер два раза подряд ударил по мячу, то очко считается проигранным. В связи с этим игрокам и приходится много двигаться: сыграл сам - уступи место у стола партнеру. Поэтому-то умение правильно двигаться имеет такое большое значение в парной игре.

## Тактика игры в паре

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому давать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно. Барчукова предлагает такие тактические варианты, которые чаще всего приносят успех.

Первое непреложное правило парной игры заключается в том, чтобы воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно непреложное правило парной игры - стабильно владеть подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов соперника.

Независимо от того, какие варианты и комбинации тактики будете применять, в парной игре, как и в одиночной встрече, важно уметь играть на своих подачах и на приеме подач. Здесь это намного сложнее - ведь комбинации должны быть согласованы с партнером. Да и в выполнении подач в парной игре есть свои маленькие секреты.

Подачи. Так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. И, зная заранее, куда она направлена, тот будет готовиться к контратаке, используя свой коронный технический прием. Поэтому подавая, старайтесь послать мяч коротко и ближе к средней линии. Такая подача не даст возможности сразу же ответить атакой и затруднит соперничающей паре передвижение по площадке. Для более четкого взаимодействия рекомендуют заранее обговорить с партнером условные сигналы, обозначающие различные виды подачи - например, сжатый кулак, отставленный в сторону мизинец или большой палец. Допустим, для того чтобы партнер знал, какую подачу вы собираетесь сделать, и подготовился к ответным действиям соперника, под столом покажите рукой, в которой зажат мяч, условный сигнал. Тогда ему уже не нужно следить за действиями подающего, а все внимание он сосредоточит на ответных действиях соперника.

Розыгрыш очка. Большинство игроков в современном настольном теннисе стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наиболее разнообразных направлениях, чем осложняет сопернику передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при отражении которых соперники, доставая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, наоборот, не успевают ударить по мячу. Настольный теннис многообразен. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому полезно познакомиться с некоторыми тактическими приемами, которые в большинстве случаев помогают выиграть или принять правильное решение. Разберем несколько типичных вариантов тактики парной игры.

Если игрок и его партнер придерживаются нападающего стиля, могут выполнять удары в одну и ту же зону стола соперников, чтобы заставить игроков сместиться в один из углов стола, а затем нанести быстрый удар в противоположном направлении. Можно также применять атакующий тактический вариант, при котором удары выполняют в незащищенные места на половине стола соперничающей пары, чтобы изменить излюбленные, привычные стойки соперников и создать благоприятные условия для завершения начатой атаки.

Если соперничающая пара хорошо двигается по площадке, нужно выбрать иной вариант тактики. Цель его - заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, отражая мячи. Для этого оба партнера посылают мячи независимо от расположения соперников в одну и ту же зону стола, чаще в его середину. Если же эта хитрость не достигает цели и спортсмены успевают уступать друг другу место для выполнения ударов, попробуйте направлять мяч в сторону только что выполнившего удар игрока или в том направлении, куда он отходит. А вот еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Выполняют так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграйте в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно пошлите мяч в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, - такой удар значительно быстрее диагонального и часто застает соперника врасплох. Наконец, еще вариант тактики. Суть его в следующем: вы с партнером посылаете мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем дважды направляете его в одну и ту же зону. Особенно эффективна такая тактика, когда соперники слабо взаимодействуют или медленно передвигаются. Играть с соперниками, придерживающимися защитного стиля, сложно, так как они выполняют в основном точные подрезки, затрудняющие проведение быстрых ответных атакующих ударов. Вести игру в таком случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными срезками и используя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти далеко от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола.

Играя против пары, где оба игрока предпочитают защитный стиль, рекомендуется или постоянно менять направления полета мяча, чтобы заставить соперников двигаться и

затруднить им активную игру, или, наоборот, - если они хорошо выполняют удары по косым мячам, направлять мячи в живот и, выбрав удачный момент, проводить контратаку. В остальном же все тактические варианты одиночной игры может с успехом использовать и в парной игре. Самое основное - гибко варьируйте тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

Итак, в парной игре очень важно правильно выбрать тактический вариант. Но не менее важно определить не только позиции и способы передвижений, к которым будут прибегать партнеры, но и ведущего пары. Обязанности ведущего должен взять на себя игрок, старший по возрасту или имеющий большой соревновательный опыт. В этом случае пара будет быстрее находить благоприятные моменты для атаки, играть более согласованно, слаженно. И еще очень важно определить разыгрывающего и главного атакующего. Первый должен уметь начинать и поддерживать атаку, а его партнер выполнять сильные завершающие удары. Старайтесь заранее наметить общие и частные задачи каждому партнеру, распределить обязанности, тогда будет обеспечена четкая согласованность действий.

Нужно помнить: в парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнеру. Совместные четко организованные и согласованные действия помогут вам достичь победы.

## Разминка в настольном теннисе

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки происходит подготовка опорно-двигательного аппарата — мышц и суставов — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом.

Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д.

Разминка оказывает большое влияние на психику, помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты, регулирует предстартовое и стартовое состояние.

В программе «Настольный теннис» предлагается пятиступенчатая система разминки:

- 1 ступень – Беговые упражнения
- 2 ступень – Прыжковые упражнения
- 3 ступень – Упражнения для мышц рук
- 4 ступень - Упражнения для мышц туловища
- 5 ступень – Упражнения для мышц ног

Ступень 1.



1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

#### Ступень 2

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

#### Ступень 3

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
  7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
  8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
  9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
  10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.
  11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.
  12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
  13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
  14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу
- Ступень 4
1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
  2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
  3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
  4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
  5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
  6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
  7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
  8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
  9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
  10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
  11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
  12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
  13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
  14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

#### Ступень 5

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец впрысядку.