

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ува-Туклинская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ «Ува-Туклинская СОШ»)

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета МОУ
«Ува-Туклинская СОШ»
Протокол от 31 августа 2022 года №1

РАССМОТРЕНО

Решением методического объединения
классных руководителей
Протокол от 31 августа 2022 года № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МОУ «Ува-Туклинская СОШ»
от 31 августа 2022 года № 61/1-ОД
Директор _____ В.И.Холкин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся 10-18 лет.

Срок реализации 9 месяцев

Авторы-составители:

Безвух Л.А., Лебедев В.А.,

педагоги дополнительного образования

с.Ува-Тукля,

2022год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Основной целью данной Программы является организация свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению предпрофессиональной подготовки.

Форма обучения: очная.

Уровень подготовки: базовый.

Трудоемкость образовательной программы 34 недели, что соответствует 68 часов, в последнюю неделю проводится итоговая аттестация.

Срок обучения по образовательной программе составляет 9 месяцев.

Программа предназначена для реализации на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа предназначена для детей 7 - 17 лет (включительно).

Система подготовки теннисистов - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение определенной цели. С этих позиций подготовка теннисистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач.

Подготовка теннисистов включает всю совокупность мероприятий по обеспечению достижения теннисистами наивысших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата систематическими занятиями как можно большего числа детей и взрослых - с другой.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, самостоятельная работа.

Содержание программы

1. Теоретические сведения - 4 часа

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Общefизическая подготовка - 14 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

Специальная физическая подготовка - 9 часов

упражнения для развития прыжковой ловкости;

упражнения для развития силы;

упражнения для развития выносливости;

упражнения для развития гибкости;

упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Техническая подготовка - 13 часов

техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча

стойка теннисиста

удары по теннисному мячу

Тактика игры - 14 часов

подачи мяча в нападении.

прием подач ударом.

удары атакующие, защитные.

удары, отличающиеся по длине полета мяча.

удары по высоте отскока на стороне соперника.

2. Учебная игра - 14 часов

парные игры.

игра защитника против атакующего.

игра атакующего против защитника.

Результаты освоения программы.

К концу года обучающиеся овладевают следующими результатами:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от

пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа-слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Личностные качества:

1. Владение навыками уважительных основ к взрослым, друг к другу на занятиях и в жизни.
2. Владение навыками само дисциплинированности, ответственности и трудолюбия.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-учебный график

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория. Введение в мир настольного тенниса.</i>	1	2	3
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание двигательных и координационных способностей.		2	2
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».		2	2
4	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		4	4
5	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».		2	2
6	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		5	5
7	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».		5	5
8	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стола. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.		5	5
9	Промежуточное тестирование.	1	2	3
10	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стола с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и о частях ракетки.</i>	1	4	5
11	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет.	1	4	5
12	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.		5	5
13	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.		2	2

14	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.		5	5
15	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.		2	2
16	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к игре.	1	2	3
17	Итоговое тестирование 1 обучения.	1	2	3
18	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация ключевых моментов с последующим объяснением правил начисления очков.	1	3	4
19	Игры на полу со счетом.		3	3
	Итого:	7	61	68

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим Спортивный школьный зал 12х24 м. со столами для игры в настольный теннис. Каждый стол должен быть оборудован сеткой. У каждого воспитанника должна быть ракетка и мяч для игры в настольный теннис. Секундомер, спортивный инвентарь для занятий ОФП, мячи, скакалки, спортивная форма.

Формы аттестации/контроля

Контроль уровня метапредметных результатов осуществляется два раза в год.

Промежуточная аттестация проводится в рамках зачетных занятий по итогам изученных техник на практических занятиях. Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года в процессе проводимых соревнований. Нормативы по технической подготовленности представлены в таблице. Контроль теоретических знаний осуществляются в форме устных опросов.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во 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 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 бок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.

9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во бок за 3 мин)	8 и менее до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину а (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину а (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Методические материалы.

Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.

Тесты физической подготовленности по ОФП.

Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото). Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Правила игры в настольный теннис.

Видеозаписи выступлений учащихся.

Правила судейства в настольном теннисе.

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. Рекомендации по организации подвижных игр.

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: - ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: - ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: - ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: - ФиС. 2005.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М. Советский спорт, 1990
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. -М. Советский

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (полугодовое тестирование)

1. Какой вес теннисного мяча?

- 1) 1 грамм
- 2) 2 грамма
- 3) 2,4 - 2,53 грамма
- 4) 4 - 4,25 грамма

2. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда

- 1) четыре
 - 2) два
 - 3) один
 - б) неограничено
3. ***По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?***
- 1) по одной
 - 2) по две
 - 3) по пять
 - 4) неограниченно
4. ***В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?***
- 1) 1876г.
 - 2) 1900г.
 - 3) 1904г.
 - 4) 322г. до н.э.
5. ***Какой из приемов игры является атакующим действием?***
- 1) удар толчком
 - 2) подставка
 - 3) подрезка
6. ***Какова высота теннисной сетки?***
- 1) 15,25 см
 - 2) 12,42 см
 - 3) 13,56 см

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (итоговое тестирование)

- 1) *Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан*
- a) судье
 - b) рефери (главному судье)
 - c) директору турнира
 - d) комитету, руководящему проведением турнира
 - e) никому
- 2) *При введенном в действие правиле активизации игры, удары считает*
- a) только судья
 - b) или судья или судья-ассистент
 - c) только судья-ассистент
 - d) или судья-ассистент или отдельно назначенное официальное лицо
 - e) только каким-либо официальным лицом, действующим в качестве хронометриста
- 3) *В парной встрече пара, выигравшая жребий*
- a) должна первой подавать
 - b) может попросить своих соперников подавать первыми
 - c) может попросить своих соперников сделать выбор первыми
 - d) может попросить своих соперников подавать первыми, а затем выбрать сторону
 - e) может решить, кто из игроков будет первым подавать и кто первым принимать
- 4) *В командном матче игрок может получать совет*
- a) от кого угодно
 - b) ни от кого

- c) только от другого члена команды
 - d) только от капитана команды
 - e) только от заранее обозначенного советчика
- 5) Судья может объявить «переиграть» и предупредить игрока на первый случай, что тот выполнил неправильную подачу
- a) только, если не был назначен судья-ассистент
 - b) только, если судья-ассистент сказал, что он не мог видеть выполнения подачи
 - c) только, если он уверен, что подача выполнена неправильной случайно
 - d) только, если он уверен, что подающий не получил преимущества
 - e) ни при каких обстоятельствах
- 6) Установленная правилами продолжительность разминки перед встречей может быть продлена
- a) с разрешения рефери
 - b) с разрешения судьи
 - c) с согласия обоих игроков или пар
 - d) с согласия комитета, проводящего турнир
 - e) ни при каких обстоятельствах
- 7) При действии правила активизации игры счётчик ударов считает
- a) правильные возвраты подающего от 1 до 12
 - b) возвращающие удары принимающего от 1 до 13
 - c) возвращающие удары подающего от 1 до 12
 - d) правильные возвраты принимающего от 1 до 13
- 8) Правильные возвраты принимающего от 1 до 12 Игроку, споткнувшемуся о столик судьи во время игры и получившему при этом травму ноги, может быть предоставлен
- a) перерыв в 0 минут, поскольку стол находился в положенном месте
 - b) перерыв до 10 минут на усмотрение судьи
 - c) перерыв до 10 минут на усмотрение рефери
 - d) перерыв до 10 минут при согласии его соперника
 - e) перерыв до 10 минут независимо от согласия его соперника
- 9) Спереди или сбоку рубашки игрока может быть
- a) 1 или 2 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
 - b) 1 или 2 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
 - c) 1, 2 или 3 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
 - d) 1, 2 или 3 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
 - e) любое количество реклам, занимающих определённую суммарную площадь
- 10) Счёт
- a) должен быть объявлен на английском языке
 - b) может быть объявлен на любом языке, избранном судьёй
 - c) должен быть объявлен на любом официальном языке ИТТФ
 - d) может быть объявлен на любом языке, согласованном судьёй с обоими игроками или парами
 - e) должен быть объявлен на языке ассоциации-организатора соревнования
- 11) Игрок может получать совет
- a) только между партиями
 - b) между партиями и во время смены сторон в последней возможной партии
 - c) только между партиями и во время разрешённых перерывов игры
 - d) в любое время, при условии, что непрерывность игры не нарушается

- е) между партиями и между окончанием разминки и началом игры
- 12) В первой партии одиночной встречи правило активизации игры может быть введено в действие
- а) после того, как игра продолжалась более 10 минут
 - б) в любое время на усмотрение судьи
 - в) в любое время на усмотрение рефери
 - г) в любое время по просьбе любого из игроков
 - д) после того, как игра затянулась на 15 минут
- 13) Розыгрыши всегда переигрывают, если
- а) при подаче мяч отскакивает от площадки подающего и затем касается верха сетки
 - б) становится ясным, что мяч введён в игру подачей не того игрока, которому надлежало подавать
 - в) принимающий заявил, что он не готов
 - г) подающий случайно уронил свою ракетку при попытке ударить по мячу
 - д) при подаче в парной встрече мяч отскочил от центральной линии принимающего
- 14) Мяч автоматически выходит из игры, если
- а) он пролетает над игровой поверхностью, не коснувшись её
 - б) он касается рубашки игрока
 - в) он вылетает за пределы игровой площадки
 - г) он пролетает выше уровня светильников
 - д) он отскакивает от стойки комплекта сетки на сетку
- 15) Если лимит времени достигнут при счёте 10:9, правило активизации игры
- а) должно быть введено немедленно
 - б) должно быть введено по просьбе одного из игроков или пары
 - в) может быть введено на усмотрение судьи
 - г) может быть введено по просьбе игрока или пары
 - д) может быть введено в начале следующей партии по просьбе обоих игроков или пар
- 16) В начале подачи
- а) ракетка должна быть позади концевой линии подающего
 - б) вся свободная рука подающего должна быть позади его концевой линии
 - в) мяч должен быть позади концевой линии подающего
 - г) всё туловище подающего должно быть позади его концевой линии
 - д) ракетка должна быть видима принимающему
- 17) В парной встрече каждый игрок может объявить перерыв между партиями продолжительностью
- а) до 2-х минут при согласии соперников
 - б) до 2-х минут независимо от согласия соперников
 - в) до 1-й минуты при согласии соперников
 - г) до 1-й минуты независимо от согласия соперников
 - д) до 1-й минуты при согласии своего партнёра
- 18) Очко всегда засчитывают, если в течение розыгрыша игрок
- а) случайно ударит мяч своей рукой с ракеткой
 - б) намеренно ударит мяч своей рукой с ракеткой
 - в) случайно коснётся игровой поверхности своей рукой с ракеткой
 - г) намеренно топнет своей ногой при подаче
 - д) случайно коснётся сетки своей ракеткой
- 19) Перед началом встречи игроки имеют право на разминку продолжительностью

- a) до 1-й минуты, если они уже играли на этом столе
- b) до 1-й минуты независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
- c) до 2-х минут, если они уже играли на этом столе
- d) до 2-х минут независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
- e) без ограничений, но с разрешения судьи

20) В течение встречи игрок имеет право на краткую остановку игры для обтирания полотенцем

- a) после каждых 6 очков
- b) при каждой смене подач
- c) после каждых 5 очков
- d) в любое время на усмотрение судьи
- e) никогда

21) Если во второй партии одиночной встречи введено правило активизации игры, первым подающим в 3-ей партии будет

- a) первый подающий во встрече
- b) первый принимающий во встрече
- c) последний подающий во 2-й партии
- d) последний принимающий во 2-й партии
- e) победитель во 2-й партии

22) Судья должен поднять красную карточку, чтобы обозначить

- a) присуждение 1-го штрафного очка за недостойное поведение
- b) дисквалификацию игрока за недостойное поведение
- c) присуждение 2-х штрафных очков за недостойное поведение
- d) удаление советчика за нелегальную дачу совета
- e) предупреждение советчика за нелегальный совет

23) Игрок, который полагает, что в игровом зале чрезмерно холодно, может играть одетым в тренировочный костюм

- a) только с разрешения судьи
- b) только с разрешения рефери
- c) только по соглашению с соперником
- d) только до тех пор, пока он не согреется в процессе игры
- e) ни при каких обстоятельствах

24) Мяч при подаче

- a) должен быть подброшен вверх
- b) не должен быть ударен вне продолжения боковых линий
- c) не должен быть ударен во время взлета
- d) должен взлететь как минимум на 10 см со свободной руки подающего
- e) должен быть ударен между туловищем подающего и его концевой линией

25) Судья-ассистент может сделать официальное предупреждение, используя жёлтую карточку

- a) игроку за подачу сомнительной легальности
- b) советчику за дачу совета нелегально
- c) игроку за плохое поведение
- d) игроку за замену ракетки без её предъявления
- e) никому

26) Во время одиночной встречи А попросил тайм-аут и оба игрока отправились советоваться со своими тренерами. Игра должна быть возобновлена

- a) когда А будет готов или по истечении 2-х минут, что будет ранее
- b) когда оба игрока будут готовы или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
- c) когда А будет готов или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
- d) когда оба игрока будут готовы или по истечении 2-х минут, что будет ранее
- e) по истечении 1-й минуты

27) При счёте 8:7 в пятой партии встречи выяснилось, что игроки поменялись сторонами при счёте 5:4, поскольку оба игрока и судья считали, что встреча проводится на большинство из 5 партий, хотя на самом деле она проводилась на большинство из 7 партий

- a) переиграть 5-ю партию с начала
- b) продолжить со счёта 8:7, но не меняться сторонами в других последующих партиях
- c) переиграть встречу с начала, уведомив обоих игроков, что встреча проводится на большинство из 7-ми партий
- d) продолжить со счёта 8:7 с игроками на положенных сторонах
- e) переиграть со счёта 5:4 с игроками на положенных сторонах

28) Перед встречей игроки выбрали 2 мяча из коробки с 6-ю мячами. Во время игры один из отобранных мячей был разбит, а другой затерялся под зрительскими трибунами.

- a) позволить игрокам, находясь внутри игровой площадки, выбрать другой мяч из тех, которые они отвергли первоначально
- b) позволить игрокам, находясь вне игровой площадки, выбрать другой мяч из числа тех, которые они отвергли первоначально
- c) дать игрокам возможность внутри игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
- d) дать игрокам возможность вне игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
- e) взять наугад любой мяч типа, определённого на данный турнир

29) В двух первых одиночных встречах командного матча А был предупреждён за непристойное выражение в адрес соперника, а В наказан штрафным очком за повторное ругательство. Когда они позже играли парную встречу в этом же командном матче, А намеренно выбил мяч за пределы игровой площадки, после того как промахнулся по несложному возврату соперников,

- a) присудить 2 штрафных очка против А/В, т.к. В уже был наказан 1-м штрафным очком
- b) присудить 1 штрафное очко против А/В, т.к. А был уже предупреждён
- c) предупредить А за недостойное поведение, поскольку прежнее его предупреждение относилось к его одиночной встрече
- d) предупредить А за плохое поведение, поскольку его проступок не столь серьёзен, чтобы быть наказанным штрафным очком
- e) доложить рефери об упорном недостойном поведении А и В

