

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Юбилейный»

ПРИНЯТО  
Протокол методического совета  
№ 3 от  
« 16 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»  
О.Л.Вискова /О.Л.Вискова/  
« 20 » января 20 21 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«Пинг-понг»**

возраст участников программы с 8 лет  
срок реализации 72 часа

Составители:  
Красавин Владимир Вадимович -  
тренер-преподаватель  
1 квалификационной категории

Нижний Новгород  
2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка</b> . . . . .                    | <b>2</b>  |
| <b>II. Планирование деятельности</b> . . . . .               | <b>8</b>  |
| 2.1. Учебный план. . . . .                                   | 8         |
| 2.2. Учебно-тематическое планирование . . . . .              | 9         |
| 2.3. Календарный учебный график. . . . .                     | 10        |
| <b>III. Содержание модулей Программы</b> . . . . .           | <b>11</b> |
| <b>IV. Методическое обеспечение программы.</b> . . . . .     | <b>19</b> |
| <b>V. Информационно-методическое сопровождение</b> . . . . . | <b>22</b> |

## I. Пояснительная записка

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, возникла еще в Египте в около 2,5 тысяч лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и в Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса- игра, возникшая в XIII-XIV веках в Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой.

Современное название «теннис» происходит от французского «tenez» означающего «держи», «лови» и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова от измененного слова «temis», что в переводе с французского означает сетка.

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название «Сферистика». Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873г., Уингфилд опубликовал брошюру «Сферистика или лаун - теннис» - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Сначала играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии друг от друга. Прошло еще немного времени столы были сдвинуты, а между ними была натянута сетка.

Однако только в 1891 года англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь и небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность игры, которая стала излюбленной салонной игрой в Англии. Вскоре, там же, были созданы первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины- в длинных платьях, мужчины – в смокингах. Итак, как и многие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европа, Азии и Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году, благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч – легкий и упругий, что позволило значительно

уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину. Постепенно пинг-понг становится не просто салонным развлечением а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первый официальные соревнования- чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900года в Вестминстерском аббатстве в зале «РойалЭквэриум». В турнире приняли участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности игры. Затем в 1901 году в Индии прошло первое международное соревнование. В январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю. Настольный теннис и пинг-понг понятия практически идентичные. В начале истока игры они обозначали одну и ту же игру. Со временем правила и особенности настольного тенниса менялись, появлялись новые требования, условия, специфика. Это и привело к основным отличиям между понятиями.

*Основные схожие моменты:*

1. Местопроведения игры – зал в закрытом помещении, уличные площадки.
2. Основные атрибуты – мяч, сетка, ракетка, стол.
3. Отсутствие ограничений для игроков.

*Основные отличия:*

1. Ракетка – в настольном теннисе используются ракетки, верхняя часть которых – резинки, а в пинг-понге с наждачного покрытия.
2. Правила – каждый сет в настольном теннисе проводится до 11 очей. А при счете 10:10 выигрывает тот, кто оторвется с разницей в два мяча. В пинг-понге победу в сете одерживает игрок, первый набравший 15 очей.
3. Настольный теннис признан Олимпийским видом спорта с 1988 года.

Пинг-понг не является Олимпийским видом спорта, но, как самостоятельный вид, постоянно развивается. Уже не первый год в Лондоне проводится чемпионат Мира, на котором выступают именитые игроки настольного тенниса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пинг- понг» имеет физкультурно- спортивную направленность, соединяет в себе единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно- социального аспектов развития ребенка.

*Актуальность программы.*

Реализация программы способствует не только приобретению знаний, умений и навыков обучающимися в области спорта, но и их общему физическому развитию, волевых и нравственных качеств личности. Являясь

увлекательной спортивной игрой, пинг-понг представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### *Новизна программы.*

Программа учитывает специфику дополнительного образования, предъявляет повышенные требования в процессе обучения. Основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в разновозрастной группе детей. Программа предоставляет возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. Простота в обучении, простой инвентарь делают этот вид спорта очень доступным для всех желающих при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

#### *Педагогическая целесообразность программы.*

При занятиях пинг-понгом развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пинг-понг развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрацию внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Развивает зрение. Постоянная фиксация взгляда на быстро движущемся предмете, то удаляющемся то приближающемся делает игру, по сути, одной большой зарядкой для глаз. Развивает интеллект. По исследованиям корейских ученых свыше 90% игроков в настольный теннис имеют высокий уровень интеллекта. Продумать и в считанные секунды изменить тактику, молниеносно решить, куда направить мяч, предугадать стратегию противника- игра требует от спортсмена недюжинных умственных усилий. Занятия пинг-понгом улучшают почерк ребенка. На первый взгляд между теннисом и каллиграфией нет никакой связи, но на самом деле она существует, причем прямая: пинг-понг развивает мышцы кисти и мелкую моторику, что значительно улучшает почерк ребенка. Соревновательный элемент в игре способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пинг-понг служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий пинг-понгом.

Для достижения поставленной цели решается следующий комплекс задач:

- *предметные:*- ознакомление с историей и развитием вида спорта, дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (пинг- понг);
  - уверенное владение спортивной терминологией;
  - формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, занятиям спортом.
  - обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
  - усвоение обучающимися техники и тактики пинг- понг.
- *личностные:*
  - воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
  - приобретение опыта общения и работы в коллективе;
  - развитие логического мышления, наблюдательности, внимания, выносливости, скоростно- силовых способностей
  - наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
  - умение соблюдать спортивный этикет;
  - развитие личностных качеств: целеустремленности, терпения и выдержки, чувства долга;
  - повышение самооценки обучающихся;
  - наличие уверенности в себе и в своих силах, умение справляться с трудностями
- *метапредметные:*
  - формирование физической культуры обучающихся, воспитание их личностных качеств;
  - развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
  - осознание значимости ведения здорового образа жизни;
  - умение ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
  - способность к планированию процесса собственного развития, осуществлять самоконтроль;
  - достижение результатов личностного и физического развития;
  - умение организовать взаимодействие с товарищами, оказывать помощь, поддержку;
  - умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательной деятельности.

### ***Ожидаемые результаты.***

Учащиеся в процессе обучения

- познакомятся с историей возникновения и развития пинг- понга;
- будут знать правила игры;
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, катать мяч руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» ( отбивание 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 аре только справа или только слева с акцентом на технику исполнения, 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.

### ***Организация образовательного процесса.***

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пинг-понг» физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей от 8 лет.

Набор детей — свободный при отсутствии медицинских противопоказаний

*Сроки реализации:*

Программа рассчитана на 72 часа обучения.

*Основная форма организации образовательной деятельности* - учебное занятие (2 раза в неделю по 1 часу, или 1раз в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 2 часа).

### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

Для реализации программы «Пинг-понг» необходимы:

- Стол для пинг- понга
- Сетка для пинг- понга
- Ракетки для пинг-понга
- Мячи для пинг-понга
- музыкальный центр
- фотоаппарат

### ***Основные методы контроля и управления образовательным процессом:***

- педагогическое наблюдение;
- контрольные нормативы для определения технической подготовленности в пинг-понге

***Форма подведения итогов*** –сдача контрольно- переводных нормативов

*Программа разработана с учетом требований*

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по  
дополнительным общеобразовательным программам"

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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"




## II. ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пинг-понг»

| Год обучения | Недели календарного года |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего учебных часов/ недель |   |   |   |   |   |   |   |       |
|--------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
|              | 1                        | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |                             |   |   |   |   |   |   |   |       |
| Год обучения | 2                        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                           | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 72/36 |

Условные обозначения :

- 
 Аттестация по итогам освоения программы
- 
 ведение занятий по расписанию
- 
 каникулярный период (самоподготовка)
- 
 общая нагрузка в часах и неделях

## 2.2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»

Срок реализации программы: 72 часа

| №  | Наименование модуля программы             | 1 год обучения   |             |                 |
|--|---|--|-------------|-----------------|
|  |   | Всего недель   | Всего часов | Атт. нед./ час. |
| 1  | Теоретическая подготовка                  | 4  | 8           |                 |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка | 17   | 34          |                 |
| 3  | Основы техники и тактики игры             | 14   | 28          |                 |
| Всего недель/ часов                                  |   | 35   | <b>72</b>   |                 |
| Аттестационных недель/часов                          |   |  |             | 1/2             |
| Всего по программе недель/часов с учетом аттестации: |   | <b>36/72</b>   |             |                 |
| <b>Виды и формы аттестации</b>                       |   | Промежуточная аттестация.<br>Сдача контрольно-переводных нормативов. |             |                 |

### 2.2.1. Учебно-тематический план

| Наименование модуля                       | Название темы  | Общее кол-во час. | Теория | Практика |
|---|--|-------------------|--------|----------|
| Теоретическая подготовка                  | Вводное занятие  | 2                 | 2      | -        |
|   | Краткий обзор развития пинг-понга. Развитие Пинг-понга в России. Оборудование и инвентарь. | 5                 | 5      | -        |
|   | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности  | 3                 | 3      | -        |
| Общая и специальная физическая подготовка | Строевые упражнения  | 5                 | 1      | 4        |
|   | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 5                 | 1      | 4        |
|   | Упражнения с предметами  | 5                 | 1      | 4        |
|   | Игры   | 5                 | 1      | 4        |

|                               |   |           |            |            |
|-------------------------------|---|-----------|------------|------------|
|                               | Акробатические упражнения                     | 5         | 1          | 4          |
|                               | Легкоатлетические упражнения                  | 5         | 2          | 3          |
|                               | Специальные упражнения                        | 5         | 1          | 4          |
| Основы техники и тактики игры | Тактическая подготовка                        | 5         | 1          | 4          |
|                               | Техника и тактика игры в парах                | 5         | 1          | 4          |
|                               | Ознакомление с основными видами вращения мяча | 5         | 1          | 4          |
|                               | Организация и проведение соревнований.        | 10        | 2          | 8          |
| Итого                         |   | <b>70</b> | <b>23</b>  | <b>47</b>  |
| Промежуточная аттестация      |   | <b>2</b>  | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> |

### III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

*Краткий обзор развития пинг-понга. Развитие пинг-понга в России. Оборудование и инвентарь.*

история появления игры. Появление игры в России, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

*Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.*

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

#### 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

*Теория.* Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

### *Практика.*

*Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.*

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

В качестве ОФП детям предлагаются самостоятельные занятия (возможно с родителями): плавание, игра в баскетбол, бадминтон, лыжные прогулки от 1 до 3 км.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу, приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **3.3. Основы техники и тактики игры**

*Теория.* Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

*Практика.* Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

#### *Тактическая подготовка*

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

#### *Техника и тактика игры в парах*

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

*Ознакомление с основными видами вращения мяча.*

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката». С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки». С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

*Организация и проведение соревнований.*

*Теория.* Ознакомление с правилами игры, требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

### **3.4. Требования к уровню подготовки учащихся**

| Год обучения | Объем знаний, умений и навыков   |
|--------------|--|
| 1год         | По окончании 1 года обучения учащиеся должны: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Давать правильное определение настольного тенниса.</li> <li>• Делать описание игры.</li> <li>• Ориентироваться в истории тенниса.</li> <li>• Знать:<br/>Современное состояние, лидеров и победителей крупных соревнований.</li> </ul> |

Основы техники игры, правила игры и начисления очков.  
Специальные термины. Основы тактики игры. Технику подачи толчком.  
Атакующие удары. Тактические схемы.

- Уметь:  
Выполнять основную стойку, использовать при игре.  
Оказывать первую помощь при травмах.  
Выполнять упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость, силовые упражнения, упражнения на выносливость. Упражнения с ракеткой и шариком. Стойка.  
Играть толчком справа и слева. Делать атакующие удары по диагонали, по линии.  
Играть в защите. Выполнять подачи разными ударами.  
Играть в разных направлениях  
Играть на счет разученными ударами. Играть с коротких и длинных мячей.  
Выполнять удары накатом, срезкой, поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- Проявлять:  
Навыки и умения по основам техники и тактики игры в настольный теннис.  
Готовность к выступлению в соревнованиях.  
Интерес к систематическим занятиям настольным теннисом.  
Целеустремленность и характер при игре друг с другом.
- Соблюдать правила и нормы поведения;

### **3.5. Оценочные материалы**

Контроль за результатами развития обучающихся проводится один раз в год, проведением тестирования и сдачей нормативов по общефизической, специальной, технико-тактической подготовке в соответствии с возрастными особенностями.

#### **3.5.1. Зачетные требования**

##### ***По общей физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. (

##### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

##### ***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку специальные упражнения техники настольного тенниса в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную игру с выполнением заданий и установок тренера.

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**3.5.2. Контрольно-оценочные материалы.**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки, основам техники и тактики игры  
Юноши**

| № Вид упражнения              | Возраст |            |            |           |
|-------------------------------|---------|------------|------------|-----------|
|                               | 7-8лет  | 9-10лет    | 11-13лет   | 14-18лет  |
| 1. Дальность отскока мяча, м  | 3,5-4,5 | 4,55-5,55  | 5,6-6,45   | 6,46-7,45 |
| 2. Бег по восьмерке, с        | 43-32,6 | 32,7-27    | 26,7-21    | 20,8-16,2 |
| 3. Бег вокруг стола, с        | 34-23,7 | 23,6-20,2  | 20,1-18,2  | 18,1-15,7 |
| 4. Перенос мячей, с           | 54-45   | 44,5-35    | 34,8-31    | 30,8-26   |
| 5. Отжимание от стола         | 25-35   | 36-45      | 46-55      | 56-67     |
| 6. Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75   | 76-94      | 95-114     | 115-127   |
| 7. Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152    | 154-190    | 191-215   |
| 8. Бег 60м                    | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |

**Девушки**

| № Вид упражнения              | Возраст |           |           |           |
|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-----------|
|                               | 7-8лет  | 9-10лет   | 11-13лет  | 14-18лет  |
| 1. Дальность отскока мяча, м  | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |
| 2. Бег по восьмерке, с        | 47-37   | 36,7-31   | 30,7-25   | 24,7-17,8 |
| 3. Бег вокруг стола, с        | 34-24   | 23,9-22,1 | 22-20,1   | 20-17,6   |
| 4. Перенос мячей, с           | 54-45   | 44,6-37   | 36,8-33   | 32,8-28   |
| 5. Отжимание от стола         | 10-20   | 21-30     | 32-40     | 41-52     |
| 6. Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75   | 76-94     | 95-114    | 115-127   |
| 7. Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152   | 137-155   | 156-180   |



|            |         |           |             |          |
|------------|---------|-----------|-------------|----------|
| 8. Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |
|------------|---------|-----------|-------------|----------|

Оценка результатов проводится по следующим критериям:  
"высокий уровень", "средний уровень", "низкий уровень".

Юноши

| №  | Вид упражнения             | Возраст |            |             |           |
|----|----------------------------|---------|------------|-------------|-----------|
|    |                            | 7-8лет  | 9-10лет    | 11-13лет    | 14-18лет  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м  | 3,5-4,5 | 4,55-5,55  | 5,6-6,45    | 6,46-7,45 |
|    | высокий                    | 4,5-4,1 | 5,55-5,2   | 6,45-6,3    | 7,45-7,25 |
|    | средний                    | 4,2-3,6 | 5,1-4,9    | 6,2-5,9     | 7,2-6,8   |
|    | низкий                     | 3,7-3,5 | 4,8-4,55   | 5,8-5,6     | 6,7-6,46  |
| 2. | Бег по восьмерке, с        | 43-32,6 | 32,7-27    | 26,7-21     | 20,8-16,2 |
|    | высокий                    | 32,6-35 | 27-28,5    | 21-23,5     | 16,2-17   |
|    | средний                    | 36-39   | 28,6-30    | 24-25,5     | 17,1-18,5 |
|    | низкий                     | 40-43   | 31-32,7    | 25,6-26,7   | 18,6-20,8 |
| 3. | Бег вокруг стола, с        | 34-23,7 | 23,6-20,2  | 20,1-18,2   | 18,1-15,7 |
|    | высокий                    | 23,7-26 | 20,2-21,2  | 18,2-18,9   | 15,7-16,2 |
|    | средний                    | 27-30,5 | 21,3-22    | 19-19,7     | 16,3-17   |
|    | низкий                     | 31-34   | 22,1-23,6  | 19,8-20,1   | 17,1-18,1 |
| 4. | Перенос мячей, с           | 54-45   | 44,5-35    | 34,8-31     | 30,8-26   |
|    | высокий                    | 45-47   | 35-37,5    | 31-32,5     | 26-28     |
|    | средний                    | 48-50,5 | 38-41,5    | 32,6-33     | 28,5-29,5 |
|    | низкий                     | 51-54   | 42-44,5    | 33,1-34,8   | 30-30,8   |
| 5. | Отжимание от стола         | 25-35   | 36-45      | 46-55       | 56-67     |
|    | высокий                    | 35-31   | 45-42      | 55-52       | 67-64     |
|    | средний                    | 30-28   | 41-39      | 51-49       | 63-59     |
|    | низкий                     | 27-25   | 38-36      | 48-46       | 58-56     |
| 6. | Прыжки скакалкой за 45с со | 65-75   | 76-94      | 95-114      | 115-127   |
|    | высокий                    | 75-72   | 94-85      | 114-110     | 127-122   |
|    | средний                    | 71-68   | 84-80      | 109-101     | 121-118   |
|    | низкий                     | 67-65   | 79-76      | 100-95      | 117-115   |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152    | 154-190     | 191-215   |
|    | высокий                    | 113-111 | 152-140    | 190-181     | 215-210   |
|    | средний                    | 110-106 | 139-129    | 180-170     | 209-199   |
|    | низкий                     | 105-103 | 128-114    | 169-154     | 198-191   |
| 8. | Бег 60м                    | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14  | 10,1-9,14 |
|    | высокий                    | 12-12,5 | 10,95-11,2 | 10,14-10,12 | 9,14-9,3  |
|    | средний                    | 12,6-13 | 11,3-11,5  | 10,11-10,10 | 9,4-9,9   |

|        |           |           |      |         |
|--------|-----------|-----------|------|---------|
| низкий | 13,1-13,8 | 11,6-11,9 | 10,9 | 10-10,1 |
|--------|-----------|-----------|------|---------|

### Девушки

| №  | Вид упражнения             | Возраст   |           |             |           |
|----|----------------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
|    |                            | 7-8лет    | 9-10лет   | 11-13лет    | 14-18лет  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м  | 3,4-4,4   | 4,45-5,40 | 5,44-6,20   | 6,23-6,92 |
|    | высокий                    | 4,4-4,1   | 5,40-5,20 | 6,20-6      | 6,92-6,72 |
|    | средний                    | 4-3,7     | 5,10-4,90 | 5,9-5,7     | 6,71-6,51 |
|    | низкий                     | 3,6-3,4   | 4,80-4,45 | 5,6-5,44    | 6,50-6,23 |
| 2. | Бег по восьмерке, с        | 47-37     | 36,7-31   | 30,7-25     | 24,7-17,8 |
|    | высокий                    | 37-40     | 31-32,5   | 25-27       | 17,8-19   |
|    | средний                    | 41-44     | 33-35,5   | 27,5-29     | 20-22     |
|    | низкий                     | 45,47     | 36-36,7   | 30-30,7     | 23-24,7   |
| 3. | Бег вокруг стола, с        | 34-24     | 23,9-22,1 | 22-20,1     | 20-17,6   |
|    | высокий                    | 24-27     | 22,1-22,7 | 20,1-20,7   | 17,6-18,3 |
|    | средний                    | 28-30     | 22,8-23   | 20,8-21,5   | 18,4-19,1 |
|    | низкий                     | 31,34     | 23,1-23,9 | 21,6-22     | 19,2-20   |
| 4. | Перенос мячей, с           | 54-45     | 44,6-37   | 36,8-33     | 32,8-28   |
|    | высокий                    | 45-47     | 37-39     | 33-34       | 28-29     |
|    | средний                    | 48-51     | 40-43     | 35-36       | 30-31     |
|    | низкий                     | 52-54     | 44-44,6   | 36,1-36,8   | 32-32,8   |
| 5. | Отжимание от стола         | 10-20     | 21-30     | 32-40       | 41-52     |
|    | высокий                    | 18-20     | 30-27     | 40-38       | 52-49     |
|    | средний                    | 14-17     | 26-25     | 37-35       | 48-45     |
|    | низкий                     | 10-13     | 24-21     | 34-32       | 44-41     |
| 6. | Прыжки скакалкой за 45с со | 65-75     | 76-94     | 95-114      | 115-127   |
|    | высокий                    | 75-72     | 94-89     | 114-110     | 127-122   |
|    | средний                    | 71-69     | 88-82     | 109-101     | 121-118   |
|    | низкий                     | 68-65     | 81-76     | 100-95      | 117-115   |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113   | 114-152   | 137-155     | 156-180   |
|    | высокий                    | 113-110   | 152-140   | 155-148     | 180-172   |
|    | средний                    | 109-106   | 139-124   | 147-142     | 171-165   |
|    | низкий                     | 105-103   | 123-114   | 141-137     | 164-156   |
| 8. | Бег 60м                    | 14-13,1   | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9  |
|    | высокий                    | 13,1-13,4 | 11,5-11,9 | 10,55-10,9  | 9,9-10,1  |
|    | средний                    | 13,5-13,7 | 12-12,5   | 11-11,2     | 10,2-10,4 |
|    | низкий                     | 13,8-14   | 12,6-13   | 11,3-11,45  | 10,5      |

### **3.5.3. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.**

1. Правила поведения на занятиях и меры безопасности. Инвентарь.
2. Кто был основателем пинг- понга ( настольного тенниса)? Когда стал развиваться пинг-понг ( настольный теннис) в России?
3. В чём заключается гигиена юного спортсмена?
4. Что такое жёсткий хват?
5. Способы хвата ракетки.
6. Виды закаливания.
7. Правила игры пинг- понга ( настольного тенниса) в одиночном разряде.
8. Виды стоек для теннисиста.
9. Оборудование и инвентарь для пинг- понга ( настольного тенниса).
10. Правила подачи мяча.

#### *Система оценивания результатов проверки теоретических знаний*

Высокий уровень обучения – учащийся ответил на все вопросы.

Средний уровень обучения – учащийся допустил 3 ошибки.

Низкий уровень обучения – учащийся допустил 5 и более ошибок.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Методические рекомендации**

Изучение программного материала ведется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Основная задача образовательного процесса - развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов: физической, морально-волевой, технико-тактической. В образовательном процессе строго соблюдается принцип последовательности - от простого к сложному, от основного к второстепенному.

Пинг- понг ( настольный теннис) - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Подготовку юного спортсмена к соревновательной деятельности необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности юного теннисиста, но при этом

рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждой группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Предпочтение отдается упражнениям динамического и вариативного характера, занимающиеся приучаются к различному темпу их выполнения.

В процессе обучения необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

В образовательном процессе применяются методы репродуктивного, личностно-ориентированного и развивающего обучения (объяснение, показ, упражнения, практика, контрольные испытания).

Основные формы образовательной деятельности:

- игры в пинг-понг на занятиях между обучающимися,
- игра с педагогом,
- беседы, диалоги, просмотр журналов, теле- и видеозаписей с соревнований мирового, российского уровней,
- зачетные занятия по выполнению нормативов,
- участие в соревнованиях внутри объединения, между клубами учреждения, между командами на городских соревнованиях.
- участие в спортивных, познавательных мероприятиях, календарных праздниках клуба по месту жительства.

#### **4.2. Методика контроля образовательной деятельности**

Контрольные мероприятия позволяют отслеживать результаты реализации программы, определить эффективность обучения, внести изменения в образовательный процесс.

Педагогический контроль связан с получением информации о физическом состоянии учащегося с целью проверки правильности педагогических воздействий для повышения эффективности тренировочной работы.

Задачи педагогического контроля:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- осуществление плана тренировки;
- установление контрольных нормативов, оценивающих различные стороны подготовленности спортсменов (физическую, техническую, тактическую и теоретическую);
- выявление динамики развития спортивных результатов и прогнозирование достижений спортсменов;
- отбор талантливых спортсменов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за тренировочными нагрузками;

- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой выполнения движений;
- учет спортивных результатов
- контроль за поведением спортсменов на соревнованиях.

Главным в педагогическом контроле является оценка состояния, в котором находится учащийся-спортсмен.

Методы педагогического контроля:

- диагностические мероприятия (анкетирование, опрос) учащихся;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время тренировки;
- измерение и регистрация показателей, отражающих деятельность спортсмена на тренировочном занятии;
- контрольные испытания - сдача контрольно-переводных нормативов;
- прогнозирование спортивных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды педагогического контроля: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* направлен на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п.

*Текущий контроль* позволяет определить формирование процессов утомления учащихся под влиянием нагрузок отдельных занятий, учесть протекания восстановительных процессов в организме, особенности взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или определенного цикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

*Этапный контроль* определяет изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и позволяет разработать стратегии на последующий период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оцениваются уровень развития разных сторон подготовленности, выявляются недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. По результатам этапного контроля разрабатываются планы построения тренировочного процесса на последующий тренировочный период.

### **4.3. Методическая литература**

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис. /Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004.

3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
5. Матыцин О.В.. Настольный теннис. - М.: РГАФК, 1995.
6. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. /Диссертация РГАФК. - М.:2000.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ - МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

### **5.1. Литература для педагогов**

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В.М.Издательский центр «Академия», 2013. Электронная версия
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.
5. Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
7. Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995.
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.

### **5.2. Литература для учащихся**

1. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. – М.: Спортивные игры, 1973. №6
2. Барчукова Т.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Просвещение, 1989
3. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. - М., Советский спорт, 1987
4. Бубэх А. Тесты в спортивной практике. - М., 1968
5. Иванов В. С. Теннис на столе. - М., 1970
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост.серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

### 5.3. Интернет ресурсы

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Pong\\_](https://ru.wikipedia.org/wiki/Pong_)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=dc0zkp-H9y4>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=bOelnw0PRdw>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8>
5. [https://www.youtube.com/watch?v=9X41q\\_hM6wo](https://www.youtube.com/watch?v=9X41q_hM6wo)
6. <https://footballufo.ru/2019/chem-otlichaetsya-nastolnyy-tennis-ot-ping-ponga.html>
7. <https://ru.wikihow.com/>
8. [http://tfr.ru/rus/world\\_table\\_tennis\\_history](http://tfr.ru/rus/world_table_tennis_history)
9. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
10. <http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa>
11. <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-nastolnogo-tennisa.html>
12. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_lwVjd3Wi\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=_lwVjd3Wi_k) ( подачи "неберучки")
13. <https://www.youtube.com/watch?v=HwDibSTV6zQ> ( подача мятник)
14. [https://www.youtube.com/watch?v=2S\\_OkftVB78](https://www.youtube.com/watch?v=2S_OkftVB78) ( подача с обратным вращением)
15. <https://www.youtube.com/watch?v=S8W9ULduUyQ> ( легкие крученые подачи)
16. <https://www.tt-kharkiv.com/ru/news/best-matches-in-history-1997-world-champ-finals-men-s-singles-and-doubles> ( лучшие матчи в истории НТ)