

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «30» июня 2025 № 10

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Спортивная
школа № 2»
Р.Ю. Старостин
приказ от «01» июля 2025 № 107

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

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Щегрова Вера Анатольевна,
тренер-преподаватель

Тамбов, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Вера Анатольевна Щегрова- тренер-преподаватель, стаж 37 лет
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями); Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устав МБУДО «Спортивная школа № 2»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения программы	стартовый
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по программе	7-16 лет
4.8. Продолжительность обучения	9 месяцев

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы.

Занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей, употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, здоровью.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Материально-технические условия, для реализации программы имеются только на базе МБУДО «Спортивная школа № 2».

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия настольного тенниса содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что вовлечение детей в настольный теннис способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия настольным теннисом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности. В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовки. Кроме того, в программу включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса.

Программой предусмотрено обучение разновозрастных учащихся. Обучение в разновозрастной группе позволяет успешно решать ряд общих

образовательных и воспитательных задач в зависимости от той роли, которую выполняет учащийся.

Объединение учащихся в разновозрастную группу обеспечивает расширение контактов, способствует взаимному обогащению детей, разнообразит общение учащихся, повышает эмоциональность атмосферы, позволяет снять психологическое напряжение, преодолеть психологическую депривацию ребенка. Благодаря совместной деятельности детей разных возрастов могут актуализироваться и проявляться индивидуальные качества, которые в условиях учебной группы остались бы незамеченными: активность, ответственность, инициативность, заботливость.

Разновозрастное обучение стимулирует развитие гуманных межличностных и деловых отношений между учащимися разного возраста, способствует формированию у них толерантности, чуткого отношения к окружающим людям.

Таким образом, ребенок приобретает опыт социального взаимодействия, что составляет суть его социального развития, расширяется сфера его самореализации и самоутверждения.

Адресат программы.

Программа адресована детям 7-16 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как настольный теннис.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию

физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц). В 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-16 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний и с учетом входной диагностики.

Количество учащихся в группах 20 человек.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы – 144 час. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами настольного тенниса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

образовательные:

формировать систему теоретических знаний о настольном теннисе;

обучать основам техники выполнения физических упражнений;
 обучать основам технических приемов настольного тенниса;
 обучать основам тактики настольного тенниса;
 изучать правила соревнований настольного тенниса.

развивающие:

развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;

развивать основные специальные физические качества (быстроту реакции, чувства мяча);

развивать деловые качества: самостоятельность, ответственность, активность;

формировать потребность в самопознании, саморазвитии;

развивать мотивации к занятиям настольного тенниса.

воспитательные:

формировать у учащихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, патриотизм;

воспитывать морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Тестирование
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16		Тест-опрос
1.1	История развития настольного тенниса	2	2		
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3	Правила игры в настольный теннис	2	2		
1.4	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2		
1.8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		

II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38	3,5	34,5	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1	Беговые упражнения	8	0,5	7,5	
2.2	Общие развивающие упражнения в ходьбе	4	0,5	3,5	
2.3	Общие развивающие упражнения у столов	4	0,5	3,5	
2.4	Прыжковые упражнения	6	0,5	5,5	
2.5	Силовые упражнения	4	0,5	3,5	
2.6	Подвижные игры	6	0,5	5,5	
2.7	Спортивные игры	6	0,5	5,5	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12	3	9	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.1	Упражнения для развития быстроты реакции	2	0,5	1,5	
3.2	Упражнения для развития чувства мяча	2	0,5	1,5	
3.3	Упражнения для развития быстроты ударных движений	2	0,5	1,5	
3.4	Упражнения для развития быстроты передвижений	2	0,5	1,5	
3.5	Упражнения на развитие ловкости	2	0,5	1,5	
3.6	Упражнения на развитие координации движений	2	0,5	1,5	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	42	4	38	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1	Хватка ракетки, жонглирование мячом	4	0,5	3,5	
4.2	Толчок, откидка	4	0,5	3,5	
4.3	Накат	7	0,5	6,5	
4.4	Подрезка	7	0,5	6,5	
4.5	Подача, прием подачи	4	0,5	3,5	
4.6	Передвижения	5	0,5	4,5	
4.7	Тактические комбинации для отработки элементов техники	7	0,5	6,5	
4.8	Подачи	4	0,5	3,5	
V.	Раздел. Игровая подготовка	18	1,5	16,5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.1	Групповые игры	7	0,5	6,5	
5.2	Игры разученными ударами	6	0,5	5,5	
5.3	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	5	0,5	4,5	
VI.	Раздел. Соревновательная подготовка	10	1	9	Соревнование
6.1	Игры на счет разученными ударами	5	0,5	4,5	
6.2	Игры на счет со сменой партнера	5	0,5	4,5	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование

	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	30	114	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режима занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика: входная диагностика—оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития настольного тенниса»

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 1.3. «Правила игры в настольный теннис»

Теория. Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы.

Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.6. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; 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.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения в ходьбе

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в наклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой — назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Тема 2.3. Общие развивающие упражнения у столов

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Силовые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гири.

Практика: упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Тема 2.6. Подвижные игры

Теория: Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика:

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 2.7. Спортивные игры

Теория: Значение спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка, правила соревнований.

Практика: волейбол, футбол, лапта, пионербол.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты реакции

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Одиночные упражнения с мячами. Парные упражнения с мячами. Упражнения в тройках с мячами. Игровые упражнения у стола.

Тема 3.2. Упражнения для развития чувства мяча

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении. Упражнения на ловлю мяча ракеткой. Упражнения жонглирования мяча ракеткой в движении. Упражнения с ракеткой и мячом и стенку. Упражнения в парах ракетками с одним мячом.

Тема 3.3. Упражнения для развития быстроты ударных движений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты передвижений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Тема 3.5. Упражнения на развитие ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения в упрощенных условиях (задания составляются из сочетания двух-трех различных упражнений). Упражнения в усложненных условиях (изменения заданий, упражнений, движений). Упражнения с предметами. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 3.6. Упражнения на развитие координации движений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжковые упражнения. Комбинированные упражнения (на месте - в движении). Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Хватка ракетки. Жонглирование мячом

Теория. Понятие «техника настольного тенниса». Инвентарь настольного тенниса. Хватка ракетки. Техника выполнения упражнений с мячом и ракеткой.

Практика. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Эстафеты, игры с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой.

Тема 4.2. Толчок, откидка

Теория. Техника выполнения толчка, откидки.

Практика. Освоение техники выполнения толчка, откидки. Освоение передвижения влево, вправо, при выполнении ударов.

Тема 4.3. Накат

Теория. Техника выполнения наката справа, наката слева.

Практика. Освоение техники выполнения наката слева, наката справа. Техника выполнения наката слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой.

Тема 4.4. Подрезка

Теория. Техника выполнения подрезки слева, подрезки справа.

Практика. Освоение техники подрезки слева, подрезки справа. Техника выполнения подрезки слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Тема 4.5. Подача. Прием подачи

Теория. Техника выполнения подач.

Практика. Освоение техники выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Обучение приему подачи.

Тема 4.6. Передвижения

Теория. Техника выполнения одношажным, скользящим и попеременным способом передвижения.

Практика. Выполнение и применение в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения. Имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева. Свободная игра ударами на столе.

Тема 4.7. Тактические комбинации для отработки элементов техники

Теория. Понятие «тактика в настольном теннисе».

Практика. Тактические комбинации для отработки элементов техники:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тема 4.8. Поддачи

Теория. Техника выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Прием подачи. Поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Практика. Выполнение подач разными ударами.

Раздел V. Игровая подготовка

Тема 5.1. Групповые игры

Теория. Правила проведения групповых игр.

Практика. Игры: «Круговая», «Дворник», «Круговая - с тренером» «Один против всех», и др.; подвижные игры с мячом или несколькими мячами; спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

Тема 5.2. Игры разученными ударами

Практика. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий; игра накатом; игра подрезкой.

Тема 5.3. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

Практика. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей; игры со сменой партнера.

Раздел VI. Соревновательная подготовка

Тема 6.1. Игры на счет разученными ударами.

Теория. Понятие «соревнования» в настольном теннисе. Правила соревнований.

Практика. Игры на счет накатом, подрезкой.

Тема 6.2. Игры на счет со сменой партнера

Практика. Игры на счет со сменой партнера накатом, подрезкой.

Зачетное занятие

Промежуточная аттестация.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

историю развития настольного тенниса, достижения спортсменов России на мировой арене;

значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины, роль физической культуры в воспитании молодёжи;

правила игры в настольный теннис;

понятие о гигиене и санитарии;

понятие о режиме дня, закаливания организма;

требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий;

требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.

Учащиеся должны уметь:

выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

выполнять прыжковые и силовые упражнения.

Учащиеся должны владеть:

техникой выполнения толчка, откидки;

техникой выполнения наката справа, наката слева;

техникой выполнения подрезки справа, подрезки слева;

техникой выполнения подач;

навыками тактической подготовки.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – с 4 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по настольному теннису

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	комплект	8
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	20
3	Мяч для настольного тенниса	штук	40
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Стенка гимнастическая	штук	4
6	Скакалка	штук	20
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч для большого тенниса	штук	20

Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <http://www.ttw.ru>

2. <http://www.ttsport.ru>

3. <http://www.ttfr.ru>

4. <http://www.the-table-tennis.com>

5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>

6. <http://www.Ttworld.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.

2. Видео-уроки по настольному теннису.

3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО «Спортивная школа № 2».

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ должна осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, оценка теоретических знаний.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Входная диагностика: комплекс упражнений по общей физической подготовке (приложение 3).

Промежуточная аттестация:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 4);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 5);

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 6).

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы применяются современные *педагогические технологии*:

технология индивидуализации обучения;

технология группового обучения;

технология коллективного взаимообучения;

технология дифференцированного обучения;

технология игровой деятельности;

технология коллективной творческой деятельности;

здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять

доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, специальной, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Образовательная деятельность, организуемая в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ у столов, прыжковые упражнения, силовые упражнения.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения (имитационные упражнения с ракеткой без шарика).

2.Основная часть

Теоретическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игровая подготовка.

Соревновательная подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Спортивные игры.

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа.

Упражнения на расслабление.

Поведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Методическое обеспечение

Таблица 3

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Тестирование
1	Теоретические основы физической культуры и	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи,	Тест-опрос

	спорта		о- иллюстративн ый	справочные материалы, компьютер, проектор	
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование Педагогическ ая оценка техники исполнения элементов
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование Педагогическ ая оценка техники исполнения элементов
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическ ая оценка техники исполнения элементов
5	Игровая подготовка	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическ ая оценка техники исполнения элементов
6	Соревнователь ная подготовка	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Зачетное занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Тестирование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Воспитательный потенциал программы

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитательной работы:

усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении программы;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся: настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;

стремления к соблюдению норм спортивной этики;

уважения к старшим, наставникам;

дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;

посещение музеев;
встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;
вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;
индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, опросы) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы (приложение 2).

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Барчукова Г.В., Зайцева В.В., Изаак С.И., Сонькин В.Д. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т. 5. М., 1998. - 142 с.

2. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

3. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998. — 87 с.

4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. —Москва: Спорт, 2016. — 96 с.

5. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000. — 160 с.

Для учащихся:

1.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов – М., 2000. – 254 с.

2.Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989. – 37 с.

3.Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005. – 80 с.

Для родителей:

1.Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе – М.:Информпечать, 2017. - 224 с. : ил.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
- 5.Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
- 6.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» (стартовый уровень)

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие								
				Рассказ, беседа	2	Введение в программу	Спортивный зал	Тестирование
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
1.1				Рассказ, беседа	2	История развития настольного тенниса	Спортивный зал	Тест-опрос
1.2				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
1.3				Рассказ, беседа	2	Правила игры в настольный теннис	Спортивный зал	Тест-опрос
1.4				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6				Рассказ, беседа,	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	Спортивный зал	Тест-опрос
1.8				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1				Объясне	2	Беговые	Спортив	Тестировани

				ние, показ, рассказ, практиче ская работа		упражнения	ный зал	е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объясне ние, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объясне ние, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объясне ние, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
2.2				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Общие развивающи е упражнения в ходьбе	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Общие развивающи е упражнения в ходьбе	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
2.3				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Общие развивающи е упражнения у столов	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	2	Общие развивающи е упражнения у столов	Спортив ный зал	Тестировани е Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
2.4				Объяснен ие, показ,	2	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал	Тестировани е

				рассказ, практиче ская работа				Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.5				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.6				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.7				Объяснение, показ, рассказ,	2	Спортивные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогичес

				практическая работа				кая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Спортивные игры	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
3.1				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.2				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития чувства мяча	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.3				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты ударных движений	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.4				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.5				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов

3.6				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие координации и движений	Спортивный зал	Тестирование Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
4.1				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Хватка ракетки, жонглирование мячом	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Хватка ракетки, жонглирование мячом	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.2				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Толчок, откидка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Толчок, откидка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.3				Словесный, наглядный, практический	2	Накат	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				ский, методы контроля и самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Накат	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Накат	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Накат	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.4				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Подрезка	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы	2	Подрезка	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				контроля и самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Подрезка	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Подрезка	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.5				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Подача, прием подачи	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Подача, прием подачи	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.6				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и	2	Передвижен ия	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				самоконт роля				
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Передвижен ия	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Передвижен ия	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.7				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	2	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. Игровая подготовка								
5.1				Рассказ, показ, практическая работа	2	Групповые игры	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Групповые игры	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Групповые игры	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Групповые игры	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.2				Рассказ, показ, практическая	2	Игры разученным и ударами	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники

				ская работа				исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры разученным и ударами	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры разученным и ударами	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.3				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 6. Соревновательная подготовка								
6.1				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет разученным и ударами	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет разученным и ударами	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет разученным и ударами	Спортивный зал	Соревнование
6.2				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	2	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование

				работа				
				Практиче ская работа	2	Зачетное занятие	Спортив ный зал	Тестировани е
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Спортив ный зал	Соревнован ие
				Практиче ская работа	2	Итоговое занятие	Спортив ный зал	Соревнован ие

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
4	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
5	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
6	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
7	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
8	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
9	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
10	Международный день настольного тенниса	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

Нормативы входной диагностики по общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

**Вопросы промежуточной аттестации по разделу
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение настольного тенниса.
3. Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Достижения теннисистов России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила игры в настольный теннис.
9. Виды спортивных соревнований.
10. Требования к спортивной форме, инвентарю.
11. Правила разминки.
12. Понятие о процессе спортивной подготовки.
13. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
14. Формы организации спортивной тренировки.
15. Основные средства спортивной тренировки.
16. Понятие о гигиене и санитарии.
17. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
18. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
19. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
20. Медицинский контроль и самоконтроль.
21. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
22. Требования техники безопасности на занятиях.
23. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.

Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5

Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30