

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
«Настольный теннис для детей»
(платные образовательные услуги)

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Жанна Анатольевна Баранова,
заместитель директор по УВР
Вера Анатольевна Щегрова,
тренер-преподаватель

Тамбов, 2025

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

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис для детей» (далее - программа) имеет физкультурно- спортивную направленность. Эта программа позволяет организовать образовательную деятельность на базовом уровне и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы.

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество.

Учитывая растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к настольному теннису и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросы социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Настольный теннис для детей» обеспечит ребенку 7-17 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

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 в основу ее построения и отбора содержания образования положена идея единства принципов здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития.

Организация образовательной деятельности на базовом уровне обеспечивает освоение теоретических знаний, овладение практическими навыками в области общей и специальной физической подготовки, знакомство с основами техники и тактики настольного тенниса, с основами судейской подготовки.

Адресат программы.

Программа адресована детям 7-17 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, либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

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.

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 весоростовые 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 занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру 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 (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы комплектуются из числа детей 7-17 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 9 месяцев. 12 занятий в месяц. Объем программы – 108 час. Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Для учащихся 7-17 лет – 3 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 9 месяцев. 20 занятий в месяц. Объем программы – 180 час. Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Для учащихся 7-17 лет – 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 9 месяцев. 24 занятия в месяц. Объем программы – 216 час. Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Для учащихся 7-17 лет – 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Развитие творческого мышления».

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).

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: - обеспечение физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники и тактики настольного тенниса.

Задачи программы:

Образовательные:

обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории настольного тенниса, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

обеспечить овладение основами техники и тактики настольного тенниса;

сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

сформировать у учащихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;

обучить навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения;

обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

Развивающие:

развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности настольного тенниса;

привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники настольного тенниса;

развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

Воспитывающие:

воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др;

сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной;

обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

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	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	8	8		
1.1.	История развития настольного тенниса	1	1		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
1.3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	1		
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	1	1		
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.6.	Основы здорового питания	1	1		
1.7.	Значение занятий физической культурой и спортом	1	1		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	16		16	Тестирование
2.1.	Беговые упражнения	5		5	
2.2.	Общие развивающие упражнения в ходьбе	2		2	
2.3.	Общие развивающие упражнения у столов	2		2	
2.4.	Прыжковые упражнения	5		5	
2.5.	Силовые упражнения	2		2	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	16		16	Тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты реакции	2		2	
3.2.	Упражнения для развития чувства мяча	2		2	
3.3.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	2		2	
3.4.	Упражнения для развития быстроты передвижений	2		2	
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	2		2	
3.6.	Упражнения на развитие координации движений	3		3	
3.7.	Имитационные упражнения	3		3	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	32		32	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Накат	5		5	
4.2.	Подрезка	5		5	
4.3.	Подставка	2		2	
4.4.	Топ-спин	5		5	
4.5.	Подача	3		3	
4.6.	Прием подачи	2		2	
4.7.	Передвижения	2		2	

4.8.	Тактические комбинации для отработки элементов техники	3		3	
4.9.	Тактика подач	2		2	
4.10.	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов	3		3	
V.	Раздел. Развитие творческого мышления	18		18	
	Игровая подготовка	8		8	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.1.	Групповые игры	2		2	
5.2.	Игры разученными ударами	3		3	
5.3.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	3		3	
	Соревновательная подготовка	10		10	Соревнование
5.4.	Игры на счет разученными ударами	3		3	
5.5.	Игры на счет со сменой партнера	4		4	
5.6.	Игры на счет на половине стола	3		3	
VI.	Различные виды спорта и подвижные игры	10		10	
6.1.	Спортивные игры	6		6	Соревнование
6.2.	Подвижные игры	4		4	Соревнование
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	108	9	199	

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16		
1.1.	История развития настольного тенниса	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2		
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.6.	Основы здорового питания	3	3		
1.7.	Значение занятий	3	3		

	физической культурой и спортом				
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	30		30	Тестирование
2.1.	Беговые упражнения	7		7	
2.2.	Общие развивающие упражнения в ходьбе	5		5	
2.3.	Общие развивающие упражнения у столов	5		5	
2.4.	Прыжковые упражнения	7		7	
2.5.	Силовые упражнения	6		6	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	30		30	Тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты реакции	4		4	
3.2.	Упражнения для развития чувства мяча	4		4	
3.3.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	4		4	
3.4.	Упражнения для развития быстроты передвижений	4		4	
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	4		4	
3.6.	Упражнения на развитие координации движений	5		5	
3.7.	Имитационные упражнения	5		5	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	53		53	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Накат	7		7	
4.2.	Подрезка	7		7	
4.3.	Подставка	5		5	
4.4.	Топ-спин	7		7	
4.5.	Подача	5		5	
4.6.	Прием подачи	4		4	
4.7.	Передвижения	4		4	
4.8.	Тактические комбинации для отработки элементов техники	5		5	
4.9.	Тактика подач	4		4	
4.10.	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов	5		5	
V.	Раздел. Развитие творческого мышления	35		44	
	Игровая подготовка	13		13	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.1.	Групповые игры	4		4	
5.2.	Игры разученными ударами	4		4	
5.3.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	5		5	
	Соревновательная подготовка	22		22	Соревнование
5.4.	Игры на счет разученными ударами	7		7	
5.5.	Игры на счет со сменой партнера	9		9	

5.6.	Игры на счет на половине стола	6		6	
VI.	Различные виды спорта и подвижные игры	10		10	
6.1.	Спортивные игры	6		6	Соревнование
6.2.	Подвижные игры	4		4	Соревнование
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	180	17	163	

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16		
1.1.	История развития настольного тенниса	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2		
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.6.	Основы здорового питания	3	3		
1.7.	Значение занятий физической культурой и спортом	3	3		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	34		34	Тестирование
2.1.	Беговые упражнения	9		9	
2.2.	Общие развивающие упражнения в ходьбе	5		5	
2.3.	Общие развивающие упражнения у столов	5		5	
2.4.	Прыжковые упражнения	9		9	
2.5.	Силовые упражнения	6		6	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	34		34	Тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты реакции	5		5	
3.2.	Упражнения для развития чувства мяча	4		4	
3.3.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	5		5	
3.4.	Упражнения для развития	5		5	

	быстроты передвижений				
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	5		5	
3.6.	Упражнения на развитие координации движений	5		5	
3.7.	Имитационные упражнения	5		5	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	62		62	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Накат	8		8	
4.2.	Подрезка	8		8	
4.3.	Подставка	5		5	
4.4.	Топ-спин	8		8	
4.5.	Подача	5		5	
4.6.	Прием подачи	5		5	
4.7.	Передвижения	6		6	
4.8.	Тактические комбинации для отработки элементов техники	6		6	
4.9.	Тактика подач	5		5	
4.10.	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов	6		6	
V.	Раздел. Развитие творческого мышления	44		44	
	Игровая подготовка	18		18	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.1.	Групповые игры	5		5	
5.2.	Игры разученными ударами	5		5	
5.3.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	8		8	
	Соревновательная подготовка	26		26	Соревнование
5.4.	Игры на счет разученными ударами	8		8	
5.5.	Игры на счет со сменой партнера	10		10	
5.6.	Игры на счет на половине стола	8		8	
VI.	Различные виды спорта и подвижные игры	18		18	
6.1.	Спортивные игры	10		10	Соревнование
6.2.	Подвижные игры	8		8	Соревнование
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	17	199	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим 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 психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития настольного тенниса»

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»

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, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 1.3. «Основы законодательства в области физической культуры и спорта»

Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Тамбовской области от 06 июня 2014 года N 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области». Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис.

Тема 1.4. «Гигиенические знания, умения, навыки»

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 1.5. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»

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 1.6. «Основы здорового питания»

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 1.7. «Значение занятий физической культурой и спортом»

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование других качеств личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность, терпимость и многое другое.

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 полунаклоне. 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.

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.

Тема 3.7. Имитационные упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Имитационные упражнения:

накат справа из двух точек стола: правого угла и середины;
накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла;
накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины;
накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла;
из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или справа;

из левого угла стола-срезка, из правого угла-накатсправа;
из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат;
из правого и левого углов стола поочерёдные накаты справа и слева.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Накат

Теория. Техника выполнения наката справа, наката слева.

Практика. Техника выполнения наката слева, наката справа. Техника выполнения наката слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой, по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Тема 4.2. 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 4.3. Подставка

Теория. Техника выполнения подставки слева, справа.

Практика. Техника выполнения подставки слева, справа против наката, атакующих ударов, топ-спина.

Тема 4.4. Топ-спин.

Теория. Техника выполнения топ-спина справа, слева.

Практика. Освоение техники выполнения топ-спина справа, слева. Техника приема топ-спина справа, слева (подставка + топ-спин).

Тема 4.5. Подача

Теория. Техника выполнения подач.

Практика. Освоение техники выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Тема 4.6. Прием подачи

Теория. Техника приема подачи.

Практика. Прием подачи. Поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Тема 4.7. 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 4.8. 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 4.9. Тактика подач

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.

Тема 4.10. Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов

Теория. Техника выполнения комбинации техники передвижений при изменении направления ударов

Практика. Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов

Раздел V. Развитие творческого мышления

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.

Соревновательная подготовка

Тема 5.4. Игры на счет разученными ударами

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

Практика. Игры на счет накатом, подрезкой.

Тема 5.5. Игры на счет со сменой партнера

Практика. Игры на счет со сменой партнера

Тема 5.6. Игры на счет на половине стола накатом, подрезкой, топ-спином.

Практика. Игры на счет на половине стола накатом, подрезкой, топ-спином.

Раздел VI. Различные виды спорта и подвижные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

Тема 5.2. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др., перетягивание каната, эстафеты.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

1.4.Планируемые результаты

Учащиеся:

получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;

овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;

получат начальные навыки игры в настольный теннис.

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

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –38.

Количество учебных дней – 114.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 4

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](http://www.Ttworld.ru)

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса:

1. Видеозаписи соревнований 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».

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;

соревнование.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения.

Формы итоговой аттестации:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 2);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 3);

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 4).

2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);

2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый 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.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

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

Инструкторская и судейская практика.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

Таблица 5

Методическое обеспечение

№	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	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ,	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы,	Тестирование

		практическая работа		спортивный инвентарь	
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5	Развитие творческого мышления	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
6	Различные виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. 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.
4. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
5. 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.
8. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. —Москва: Спорт, 2016. — 96 с.
10. 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. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фриерман. — 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 велоспорта

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

Календарный учебный график

Таблица 1

№ 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	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
1.1				Рассказ, беседа	1	История развития настольного тенниса	Спортивный зал	Тест-опрос
1.2.				Рассказ, беседа	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
1.3.				Рассказ, беседа	1	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
1.4.				Рассказ, беседа	1	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5.				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6.				Рассказ, беседа,	1	Основы здорового питания	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7.				Рассказ, беседа	1	Значение занятий физической культурой и спортом	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.2				Объяснение, показ,	2	Общие развивающие	Спортивный зал	Тестирование

				рассказ, практическа я работа		упражнения в ходьбе		
2.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Общие развивающие упражнения у столов	Спортивны й зал	Тестировани е
2.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Прыжковые упражнения	Спортивны й зал	Тестировани е
2.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Силовые упражнения	Спортивны й зал	Тестировани е
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
3.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивны й зал	Тестировани е
3.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Упражнения для развития чувства мяча	Спортивны й зал	Тестировани е
3.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Упражнения для развития быстроты ударных движений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивны й зал	Тестировани е
3.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	3	Упражнения на развитие координации движений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.7.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	3	Имитационные упражнения	Спортивны й зал	Тестировани е
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
4.1.				Словесный, наглядный, практически	5	Накат	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники

				й, методы контроля и самоконтроля				исполнения элементов
4.2.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Подрезка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.3.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Подставка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.4.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Топ-спин	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.5.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Подача	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.6.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Прием подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.7.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	2	Передвижения	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и	2	Тактика подач		

				самоконтроль				
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроль	3	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов		
Раздел 5. Развитие творческого мышления								
5.1.				Рассказ, показ, практическая работа	2	Групповые игры	Спортивный зал	Соревнование
5.2.				Рассказ, показ, практическая работа	3	Игры разученными ударами	Спортивный зал	Соревнование
5.3				Рассказ, показ, практическая работа	3	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Соревнование
5.4.				Рассказ, показ, практическая работа	3	Игры на счет разученными ударами	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	4	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование
5.5				Рассказ, показ, практическая работа	3	Игры на счет на половине стола	Спортивный зал	Соревнование
Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры								
				Рассказ, показ, практическая работа	10	Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Соревнование
				Практическая работа	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Тестирование
				Практическая работа	4	Итоговое занятие	Спортивный зал	Соревнование

Календарный учебный график

Таблица 2

№ 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	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации

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	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
1.4.				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5.				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6.				Рассказ, беседа,	3	Основы здорового питания	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7.				Рассказ, беседа	3	Значение занятий физической культурой и спортом	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.2				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Общие развивающие упражнения в ходьбе	Спортивный зал	Тестирование
2.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Общие развивающие упражнения у столов	Спортивный зал	Тестирование
2.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.5.				Объяснение, показ, рассказ,	6	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование

				практическа я работа				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
3.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	4	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивны й зал	Тестировани е
3.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	4	Упражнения для развития чувства мяча	Спортивны й зал	Тестировани е
3.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	4	Упражнения для развития быстроты ударных движений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	4	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	4	Упражнения на развитие ловкости	Спортивны й зал	Тестировани е
3.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Упражнения на развитие координации движений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.7.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Имитационные упражнения	Спортивны й зал	Тестировани е
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
4.1.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	7	Накат	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.2.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	7	Подрезка	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.3.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и	5	Подставка	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				самоконтроль				
4.4.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	7	Топ-спин	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.5.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Подача	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.6.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Прием подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.7.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Передвижения	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Тактика подачи		
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов		
Раздел 5. Развитие творческого мышления								
5.1.				Рассказ, показ, практическая работа	4	Групповые игры	Спортивный зал	Соревнование
5.2.				Рассказ, показ,	4	Игры разученными	Спортивный зал	Соревнование

				практическа я работа		ударами		
5.3				Рассказ, показ, практическа я работа	5	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивны й зал	Соревнован ие
5.4.				Рассказ, показ, практическа я работа	7	Игры на счет разученными ударами	Спортивны й зал	Соревнован ие
				Рассказ, показ, практическа я работа	9	Игры на счет со сменой партнера	Спортивны й зал	Соревнован ие
5.5				Рассказ, показ, практическа я работа	6	Игры на счет на половине стола	Спортивны й зал	Соревнован ие
Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры								
				Рассказ, показ, практическа я работа	10	Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивны й зал	Соревнован ие
				Практическа я работа	2	Промежуточн ая аттестация	Спортивны й зал	Тестировани е
				Практическа я работа	4	Итоговое занятие	Спортивны й зал	Соревнован ие

Календарный учебный график

Таблица 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие								
				Рассказ, беседа	2	Введение в программу	Спортивны й зал	Входная диагностика психологиче ского состояния и уровни мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
1.1				Рассказ, беседа	2	История развития настольного тенниса	Спортивны й зал	Тест-опрос
1.2.				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивны й зал	Тест-опрос
1.3.				Рассказ, беседа	2	Основы законодательст ва в области физической культуры и	Спортивны й зал	Тест-опрос

						спорта		
1.4.				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5.				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6.				Рассказ, беседа,	3	Основы здорового питания	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7.				Рассказ, беседа	3	Значение занятий физической культурой и спортом	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	9	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Общие развивающие упражнения в ходьбе	Спортивный зал	Тестирование
2.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Общие развивающие упражнения у столов	Спортивный зал	Тестирование
2.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	9	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
3.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	5	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Тестирование
3.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Упражнения для развития чувства мяча	Спортивный зал	Тестирование
3.3.				Объяснение, показ, рассказ,	5	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Тестирование

				практическа я работа		ударных движений		
3.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Упражнения на развитие ловкости	Спортивны й зал	Тестировани е
3.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Упражнения на развитие координации движений	Спортивны й зал	Тестировани е
3.7.				Объяснение, показ, рассказ, практическа я работа	5	Имитационные упражнения	Спортивны й зал	Тестировани е
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
4.1.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	8	Накат	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.2.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	8	Подрезка	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.3.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	5	Подставка	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.4.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	8	Топ-спин	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
4.5.				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтро ля	5	Подача	Спортивны й зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

4.6.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Прием подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.7.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	6	Передвижения	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	6	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Тактика подачи		
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	6	Комбинации техники передвижений при изменении направления ударов		
Раздел 5. Развитие творческого мышления								
5.1.				Рассказ, показ, практическая работа	5	Групповые игры	Спортивный зал	Соревнование
5.2.				Рассказ, показ, практическая работа	5	Игры разученными ударами	Спортивный зал	Соревнование
5.3				Рассказ, показ, практическая работа	8	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Соревнование
5.4.				Рассказ, показ, практическая работа	8	Игры на счет разученными ударами	Спортивный зал	Соревнование
				Рассказ, показ, практическая работа	10	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование
5.5				Рассказ, показ,	8	Игры на счет на половине	Спортивный зал	Соревнование

				практическа я работа		стола		
Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры								
				Рассказ, показ, практическа я работа	18	Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивны й зал	Соревнован ие
				Практическа я работа	2	Промежуточн ая аттестация	Спортивны й зал	Тестировани е
				Практическа я работа	4	Итоговое занятие	Спортивны й зал	Соревнован ие

Вопросы итоговой 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 итоговой аттестации

Таблица 1

Нормативы общей физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м	7	Не более 11,2	Не более 11,7
	8	Не более 10,4	Не более 11,2
	9	Не более 10,2	Не более 10,8
	10	Не более 9,9	Не более 10,4
Челночный бег 4*9	11	Не более 11,5	Не более 11,7
	12	Не более 11,3	Не более 11,5
	13	Не более 10,8	Не более 11,3
	14	Не более 10,6	Не более 11,2
	15	Не более 10,4	Не более 11,0
	16	Не более 10,2	Не более 10,8
	17	Не более 10,1	Не более 10,6
Прыжок в длину с места	7	Не менее 100	Не менее 90
	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 120	Не менее 115
	10	Не менее 130	Не менее 125
	11	Не менее 135	Не менее 130
	12	Не менее 145	Не менее 140
	13	Не менее 150	Не менее 145
	14	Не менее 165	Не менее 150
Прыжки на скакалке за 1 минуту	7	Не менее 40	Не менее 50
	8	Не менее 50	Не менее 60
	9	Не менее 60	Не менее 70
	10	Не менее 70	Не менее 80
Прыжки на скакалке за 15 с	11	Не менее 30	Не менее 34
Прыжки на скакалке за 20 с	12	Не менее 42	Не менее 44
	13	Не менее 42	Не менее 48
	14	Не менее 52	Не менее 58
Бег на 30 м	7	Не более 7,1	Не более 7,6
	8	Не более 7,2	Не более 7,4
	9	Не более 6,8	Не более 7,0
	10	Не более 6,7	Не более 6,8
	11	Не более 6,5	Не более 6,6
	12	Не более 6,2	Не более 6,5
	13	Не более 5,6	Не более 6,0
	14	Не более 5,4	Не более 6,0
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	7	Не менее 5	Не менее 3
	8	Не менее 5	Не менее 5
	9	Не менее 10	Не менее 5
	10	Не менее 15	Не менее 10
	11	Не менее 20	Не менее 15
	12	Не менее 25	Не менее 20
	13	Не менее 35	Не менее 25
	14	Не менее 38	Не менее 25

Комплексы упражнений итоговой аттестации

Таблица 1

Нормативы специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30сек за 1мин	7-8	14<	15-20	22>	12<	13-20	21>
	9-10	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	11-12	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	13-14	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	15-16	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	17-18	39<	40-46	47>	37<	38-44	45>
Перемещения в 3х метровой зоне за 30сек за 1мин	7-8	12<	13-18	19>	10<	11-16	17>
	9-10	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	11-12	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	13-14	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	15-16	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	17-18	33<	34-40	41>	31<	32-38	39>

Высокий – 5 баллов;

средний – 4 балла;

низкий – 3 балла.

Средний результат:

высокий – 5 баллов;

средний – 4,9-3,1 балла;

низкий – 3 балла.