

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Мокроусовская детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол № _____
От « » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директора МБУ ДО
«Мокроусовская ДЮСШ»
Важенин А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС»**
Возраст учащихся с 8 до 17 лет

Автоы-состаители:

Рудницкий Павел Адамович

Тренер-преподаатель

Первая квалификационная

категория

Мокроусово 2024г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню. Составлена согласно на основе : Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273) дифференцирует содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разделяя дополнительные общеобразовательные программы на *общеразвивающие* реализуемые в организациях дополнительного образования.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному теннису для спортивных школ, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность.

Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Цель программы — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (настольный теннис);
приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
научить регулировать свою физическую нагрузку;
обучить базовым техническим элементам;
сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
обучить вести игру на счет, на результат;
формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 17 лет, (1 группа – 10-13 лет, 2 группа - 13-17 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 12 до 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Срок обучения по программе 2 года.

Учебно-тематический план

примерное распределение часов обучения по разделам программы на 2 года

(37 рабочих недель с режимом 3 часа в неделю- ежегодно)

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	2	1	-	1	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	8	4	-	4	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	64	1	31	1	31	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	60	2	28	2	28	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	70	1	34	1	34	диагностика
6	Соревновательная подготовка	12	1	5	1	5	соревнования
7	Контрольные занятия	4	1	1	1	1	диагностика
8	Итоговое занятие	2	1	-	1	-	беседа
	итого	222	12	99	12	99	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м., по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку,

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.

Техника подачи. Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
 - г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».
- Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.

Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строим;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока; - удар слева с отскока;
- удар с выходом перед; - удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника,

зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

Планируемые результаты

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях; - правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию; - методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-

тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения
- в мае текущего учебного года.

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
 2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.
- Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения:

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение (1 час)								
1.	сентябрь	Неделя 1	(по расписанию)	Теория	1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	беседа
Раздел 2 Теоретическая подготовка (4 часа)								
2	сентябрь	Неделя 1	(по расписанию)	теория	1	История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.	Спортивный зал	беседа
3		Неделя 1	(по расписанию)	теория	1	Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	Спортивный зал	беседа
4		Неделя 2	(по расписанию)	теория	1	Главные турниры в международном календаре	Спортивный зал	беседа
5		Неделя 2	(По расписанию)	теория	1	Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.	Спортивный зал	беседа
Раздел 3 Общая физическая подготовка (32 часа)								
6	сентябрь	Неделя 2	(по расписанию)	теория	1	Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки.	Спортивный зал	беседа

7	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.	Спортивный зал	диагностика
8	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	диагностика
9	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	диагностика
10	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в соприкосновении.	Спортивный зал	диагностика
11	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	Спортивный зал	диагностика
12	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).	Спортивный зал	диагностика
13	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног	Спортивный зал	диагностика
14	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног	Спортивный зал	диагностика
15	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в	Спортивный зал	диагностика
16	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	Спортивный зал	диагностика

17		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.	Спортивный зал	диагностика
18		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	диагностика
19		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м	Спортивный зал	диагностика
20		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.	Спортивный зал	диагностика
21		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м.	Спортивный зал	диагностика
22		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.	Спортивный зал	диагностика
23		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	диагностика
24		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Бег с низкого старта 100м.	Спортивный зал	диагностика
25	ноябрь	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Спортивный зал	диагностика
26		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).	Спортивный зал	диагностика
27		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	диагностика
28		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Длительный бег или кросс. Подвижные игры: «Ляпта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса	Спортивный зал	диагностика

29		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	Спортивный зал	диагностика
30		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	«Салки», «Пятнашки», «Невод»,	Спортивный зал	диагностика
31		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	«Метко в цель», «Подвижная цель»,	Спортивный зал	диагностика
32		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»,	Спортивный зал	диагностика
33		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	«Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,	Спортивный зал	диагностика
34		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	«Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,	Спортивный зал	диагностика
35		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»,	Спортивный зал	диагностика
36		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,	Спортивный зал	диагностика
37	декабрь	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень»,	Спортивный зал	диагностика
Раздел 4 Специальная физическая подготовка (30 часов)								
38	декабрь	Неделя 1	(по расписанию)	теория	1	Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.	Спортивный зал	беседа
39		Неделя 1	(по расписанию)	теория	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.	Спортивный зал	беседа

40	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером.	Спортивный зал	диагностика
41	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Спортивный зал	диагностика
42	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал	диагностика
43	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	Спортивный зал	диагностика
44	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания выносливости.	Спортивный зал	диагностика
45	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема.	Спортивный зал	диагностика
46	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)	Спортивный зал	диагностика
47	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты,	Спортивный зал	диагностика
48	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;	Спортивный зал	диагностика
49	январь	(по расписанию)	практика	1	имитация перемещений в 3 метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика
50	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика

51	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку	Спортивный зал	диагностика
52	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика
53	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
54	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке;	Спортивный зал	диагностика
55	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (справа-влево); держать ракетку в одной руке;	Спортивный зал	диагностика
56	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»);	Спортивный зал	диагностика
57	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса.	Спортивный зал	диагностика
58	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика
59	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».	Спортивный зал	диагностика
60	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика

61	февраль	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче	Спортивный зал	диагностика
62		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика
63		Неделя1	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче	Спортивный зал	диагностика
64		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли	Спортивный зал	диагностика
65		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика
66		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика
67		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Раздел 5 Технико-тактическая подготовка (35 часа)		
68		Неделя 3	(по расписанию)	теория	1	Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса.	Спортивный зал	беседа
69		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Техника ударов, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом	Спортивный зал	диагностика

70	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	Спортивный зал	диагностика
71	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные;	Спортивный зал	диагностика
72	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.	Спортивный зал	диагностика
73	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	Спортивный зал	диагностика
74	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными мяча;	Спортивный зал	диагностика
75	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Удары по мячу. справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением;	Спортивный зал	диагностика
76	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	Спортивный зал	диагностика
77	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Техника подачи. Подачи:	Спортивный зал	диагностика
78	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;	Спортивный зал	диагностика
79	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Подачи: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;	Спортивный зал	диагностика

80		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Подачи: отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Спортивный зал	диагностика
81	март	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары	Спортивный зал	диагностика
82		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Подачи: слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	Спортивный зал	диагностика
83		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Набивание мяча различными сторонами ракетки	Спортивный зал	диагностика
84		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	Спортивный зал	диагностика
85		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.	Спортивный зал	диагностика
86		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	Спортивный зал	диагностика
87		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.	Спортивный зал	диагностика
88		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагонали, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	Спортивный зал	диагностика
89		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: - атака на своей подаче;	Спортивный зал	диагностика

80	март	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Подачи: отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Спортивный зал	диагностика
81		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары	Спортивный зал	диагностика
82		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Подачи: слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	Спортивный зал	диагностика
83		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Набивание мяча различными сторонами ракетки	Спортивный зал	диагностика
84		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	Спортивный зал	диагностика
85		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.	Спортивный зал	диагностика
86		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	Спортивный зал	диагностика
87		Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.	Спортивный зал	диагностика
88		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	Спортивный зал	диагностика
89		Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: - атака на своей подаче;	Спортивный зал	диагностика

90	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче;	Спортивный зал	диагностика
91	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	атака на подаче противника;	Спортивный зал	диагностика
92	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	атака с перехватом инициативы;	Спортивный зал	диагностика
93	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	атака с сильного удара противника	Спортивный зал	диагностика
94	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева;	Спортивный зал	диагностика
95	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	против защиты «подрезками» по углам;	Спортивный зал	диагностика
96	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строем;	Спортивный зал	диагностика
97	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.	Спортивный зал	диагностика
98	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; -удар слева с отскока; удар с выходом перед; - удар с лета справа.	Спортивный зал	диагностика
99	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева;	Спортивный зал	диагностика
100	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче;	Спортивный зал	диагностика

101	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	атака на подаче противника;	Спортивный зал	диагностика
102	Неделя 1	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева;	Спортивный зал	

Раздел 6

Соревновательная подготовка (6 ч)

103	Неделя 2	(по расписанию)	теория	1	Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису.	Спортивный зал	беседа
104	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Участие в учебных играх	Спортивный зал	соревнования
105	Неделя 2	(по расписанию)	практика	1	Участие в учебных играх	Спортивный зал	соревнования
106	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.	Спортивный зал	соревнования
107	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников	Спортивный зал	соревнования
108	Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Участие в учебных играх	Спортивный зал	соревнования

Раздел 7

Контрольные занятия (2 часа)

109	Неделя 4	(по расписанию)	теория	1	Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.	Спортивный зал	аттестация промежуточная и итоговая
-----	----------	-----------------	--------	---	---	----------------	-------------------------------------

110	Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально-физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.	Спортивный зал	аттестация промежуточная и итоговая
Раздел В Итоговое занятие (1 час)							
111	Неделя 4	(по расписанию)	теория	1	Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения.	Спортивный зал	беседа
	ИТОГО:	III					

Материально-техническое обеспечение.Спортивный зал - общая площадь от 160 м²., для одного стола 28м²

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по настольному теннису	д	
Видео записи техники игры в настольный теннис	д	
Рабочая программа	д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	к	
Мячи теннисные поролоновые В Ball- для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid - для 3-4-го классов	70	
Мячи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столы настольного тенниса (детские)	6	
Набор для подвижных игр	К	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Тренажер настольный теннис	5	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	п	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
К – полный комплект (на каждого ученика класса);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «настольному теннису» или «Методики преподавания настольного тенниса». Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
6. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
9. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. / Физкультура в школе. 2003.