

Отдел образования администрации Инжавинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красивская средняя общеобразовательная школа» филиал «Балыклейский»

Рассмотрена на заседании  
методического совета

« 30 » 08 20 20 г.

Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Школа настольного тенниса»  
Возраст учащихся: 10- 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик: педагог дополнительного  
образования  
Куликова Марина Викторовна

Реализуется педагогом Крахмалевым  
Дмитрием Олеговичем

Балыклей, 2020

*Отдел образования администрации Инжавинского района*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»*

*Принята на заседании  
методического совета МБОУ ДО  
«ИРЦДО «Радуга»  
протокол № 4 от 04.06.2019 г.*

*Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
«ИРЦДО «Радуга»  
М.В. Любакова  
Приказ № 15 от 04.06.2019г.*

*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа настольного тенниса»  
Возраст обучающихся от 10 до 14 лет  
Срок реализации: 3 года*

*Составитель:  
Куликова Марина Викторовна,  
педагог дополнительного образования*

*Инжавино  
2019 год*

## Информационная карта

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»
2. Полное название программы	«Школа настольного тенниса»
3. ФИО составителя, должность	Куликова Марина Викторовна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	Закон РФ «Об образовании» №68 от 10.07.2012г. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 июня 2003 г. Концепция развития дополнительного образования детей РФ от 04.09.2014г. №1726-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015- 2020 годы. Устав МБОУ ДО «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга» утвержден постановлением администрации Инжавинского района от 22.12. 2015г. № 993. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4.06.2014 г. №41. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18.11.2015 г.
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы:	модифицированная
4.5. Вид программы:	общеобразовательная (общеразвивающая)
4.6. Возраст обучающихся:	10 – 14 лет
4.7. Продолжительность обучения:	3 года
4.8. Образовательная область:	теннис
4.9. Уровень освоения программы	углубленный
4.10. Форма организации образовательного	фронтальная, групповая

## Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования «Школа настольного тенниса», модифицированная, физкультурно-спортивной направленности (образовательная область – настольный теннис). Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002года. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемых в последние годы.

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

### *Актуальность.*

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Школа настольного тенниса», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В нашем муниципалитете существует спрос, со стороны детей и их родителей на данный вид образовательной деятельности. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в любом помещении, и делает его общедоступным.

*Отличительные особенности программы* состоит в том, что она дает возможность обеспечить индивидуальный, дифференцированный подход к обучающимся. При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а

направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. *Педагогическая целесообразность* заключается в том, что спортивная

деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

Основные принципы построения программы:

Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;

Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;

Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;

Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;

Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

**Цель программы:** Освоение игры в настольный теннис. Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой; всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия.

**Содержание программы и условия её реализации**

Прием детей в объединение начинается с 10 лет. Принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся в более старшую группу и наоборот. Срок реализации программы 3 года. В ходе ее реализации можно выделить 3 последовательных этапа обучения.

**1 этап обучения** (первый год обучения) – ознакомительный. Группы начальной подготовки – возраст детей 10 – 11 лет.

На данном этапе обучения у детей формируется и поддерживается интерес к занятиям настольного тенниса, изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Владение простейшими техническими приемами;

Участие в соревнованиях (внутри объединения и общеучрежденческих); Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке для

групп 1 этапа; Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**2 этап обучения** (второй год обучения) – базовый. Группы углубленной подготовки – возраст 11-12 лет. На данном этапе обучения совершенствуются двигательные навыки, специальная физическая подготовка, техника игры и ее вариативность, происходит обучение индивидуальным и парным действиям, накопление соревновательного опыта. При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Совершенствование двигательными умениями и навыками; Овладение индивидуальными и парными действиями;

Участие в муниципальных и региональных соревнованиях.

**3 этап обучения** (третий год обучения) – углубленный.

(Группы совершенствования) возраст детей 12-14 лет.

На данном этапе обучения совершенствуются техника и тактика игры в настольный теннис, воспитываются навыки самостоятельной работы, проведение соревнований.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис; Умеют планировать

самостоятельную работу; Владеют инструкторскими и судейскими навыками.

#### ***Психологическая подготовка***

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательные – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки, применяемые на занятиях, можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (упомлений).

#### ***Форма и режим занятий***

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 10-15 человек. В группах 1 года обучения 15 человек, второго года обучения 12 – 15. В группах третьего года подготовки 10-12 человек.

Продолжительность занятий меняется от этапа к этапу:

1 – й год обучения. Время на обучение – 144 ч, режим занятий два раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).

2 – й год обучения – 144 ч, режим занятий два раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).

3 – й год обучения – 216 ч, режим занятий три раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеофильмов.

Формы проведения занятий: учебное занятие, тренировки, упражнения, соревнования, сдача контрольных нормативов.

#### ***Форма подведения итогов***

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований, открытых занятий для родителей. Тесты носят информационный характер, дают обучающимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению.

Не следует сравнивать результаты различных обучающихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

### *Ресурсное обеспечение.*

При работе школы настольного тенниса используется материально-техническая база МБОУ ДО ИРЦДО «Радуга»: автотранспорт, оргтехника.

#### *Материально – техническое обеспечение*

На занятиях настольным теннисом используется следующий инвентарь: столы, ракетки, сетки, мячи; тренажер «Колесо»; спортивная площадка, спортивный зал.

#### *Программно-дидактико-методическое обеспечение.*

Сценарии, таблица, наглядные пособия, видео материалы.

Передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результатов современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

#### *Возрастно-психологические особенности детей.*

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8 – 10 лет, дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста 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 возрастные 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 в этом возрасте тренеру – преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками 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 – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино – и видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения воспитательных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.). Воспитанникам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40 – 50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

## Первый год обучения

### Задачи

#### Обучающие:

1. Обучить простейшим приемам для игры в настольный теннис;
2. Обучить правилам игры в настольный теннис;

#### 3. Обучить основам техники и тактики настольного тенниса. Развивающие:

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость. Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
2. Воспитать спортивное трудолюбие – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
	Вводное занятие	1	1		
1.1.	Краткие сведения о значении занятий физической	1	1		Беседа Наблюдение
1.2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1		Беседа Опрос
1.3.	Значение занятий настольного тенниса для развития детей	1	1		Беседа
1.4.	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Опрос
1.5	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, Спортивная одежда занимающегося.	1	1		Беседа
1.6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Беседа Контрольные вопросы
<b>1. Практическая подготовка</b>					
<b>1.1. Общая физическая подготовка</b>					
2.1.1.	Упражнения на развитие гибкости	14		14	тест
2.1.2.	Упражнения на развитие равновесия	15		15	тест



2.1.3	Подвижные игры, эстафеты	24		24	соревнование
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>					
2.2.1	Упражнения на развитие быстроты и силы	17		17	тест
2.2.2	Упражнения на развитие координационных способностей	17		17	тест
<b>2.3. Техничко-тактическая подготовка</b>					
2.3.1.	Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	5	1	4	тест
2.3.2.	Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	5	1	4	норматив
2.3.3.	Овладение базовой техникой с работой ног	7	1	6	тест
2.3.4.	Овладение техникой ударов по мячу на столе	12	2	10	соревнование
2.3.5.	Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	8		8	наблюдение
2.3.6.	Игры на счет	9	1	8	соревнование
	<b>3. Итоговые занятия</b>	4		4	тест
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

*Ожидаемые результаты изучения курса Метапредметные результаты. Обучающиеся осваивают*

*учебные действия:*

*Регулятивные:*

- целеполагание, включая постановку новых целей, преобразованию практической задачи, в познавательную;
- планирование путей достижения целей;
- самостоятельно контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и быть готовыми к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- работать в группе;

*Познавательные:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы;
- строить логические рассуждения;
- выбирать наиболее эффективные способы решения проблемных ситуаций, в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно вырабатывать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций;

- рефлексии;
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- осуществлять расширенный поиск и выделение необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

#### *Личностные результаты.*

*У учащихся формируется:*

- Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
- достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
- умение ориентироваться в системе моральных норм и ценностей;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, скорость).

После первого года обучения, у обучающихся формируется позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: формируется ценностное отношение к своей безопасности, здоровью и окружающим людям, к спорту.

Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;

Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;

Развиваются такие чувства как психологическая устойчивость, морально волевые качества, внимательность и наблюдательность.

После второго года обучения подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

## **Содержание**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Вводное занятие**

*Теория:* Введение в образовательную программу. Ознакомление с особенностями обучения. Цели и задачи образовательной программы на каждый год обучения.

#### **Тема 1.1. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом**

*Теория:* Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья. Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Тема: 1.2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи российских спортсменов в соревнованиях*

*Теория:* История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

#### **Тема 1.3. Значение занятий настольного тенниса для развития детей**

*Теория:* Физические качества теннисиста. Понятие быстроты, формы ее проявления; гибкость и ее развитие; понятие о ловкости.

#### **Тема 1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей**

*Теория:* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами.

*Тема 1.5. Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.*

*Уход за спортивной формой.*

*Теория:* Правила работы с ракеткой. Поведение детей во время занятий. Роль резиновой подошвы у спортивной обуви.

#### **Тема 1.6. Самостоятельные занятия дома и их значение**

*Теория:* Самостоятельные занятия дома и их значение. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Раздел 2. Практическая подготовка**

*Тема 2.1. Упражнения на развитие гибкости.*

*Практика:* Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лежа на спине;

#### **Тема 2.2 Упражнения на равновесие**

*Практика:* Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди; - прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперед, назад влево, вправо; ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни.

#### **Тема 2.3 Подвижные игры**

*Практика:* подвижные игры с мячом и без мяча.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1. Упражнения на развитие быстроты и силы**

*Практика:* Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса).

### **Тема 3.2. Упражнения на развитие координации *Практика:***

- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку,
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед- назад; выпрыгивания из приседа.

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Хватка ракетки. Основная стойка**

*Теория:* Краткие сведения о технике настольного тенниса. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накап, подрезка, подача; перемещения.

*Практика:* Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

### **Тема 4.2. Жонглирование мячом**

*Теория:* Исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накап, подрезка, подача; перемещения

*Практика:* Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбор мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; по же поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

### **Тема 4.3. Овладение базовой техникой с работой ног**

*Теория:* Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций –

положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

*Практика:*

- разучивание и 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 4.4. Овладение техникой ударов по мячу на столе**

*Теория:* После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола;

*Практика:*

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

#### **Тема 4.5 Базовая тактика**

*Теория:* Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серии.

*Практика:*

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезок и подрезок слева и справа;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Дать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Соревнования внутри секции.

### *Ожидаемые результаты после 1 года обучения. Ребенок будет знать:*

1. Правильную организацию режима дня. Здоровое питание. Вред негативных привычек;
2. Правила спортивного поведения;
3. Правила безопасности на тренировках и соревнованиях.
4. Технику основных ударов настольного тенниса.

#### *Будет уметь:*

1. Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Читая рисунок игры, анализировать ситуацию на теннисном столе;
3. Выполнять самостоятельные задания дома, жонглировать мячом, развивать глазомер, ухаживать и беречь ракетку.

#### *Личностные результаты:*

1. Воспитывать волевые качества – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
2. Воспитывать спортивное трудолюбие – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.

## **Второй год обучения**

#### *Задачи:*

##### *Обучающие:*

1. Обучать новым приемам игры в настольный теннис;
2. Обучать и развивать специальные навыки;
3. Обучить усложненной технике и тактике игры в настольный теннис. *Развивающие:*

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять более координационно сложные удары;

2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость. *Воспитательные:*

1. Воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

№	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак-ка	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
	Цели и задачи для группы начальной подготовки	1	1		
1.1	Краткие сведения о значении занятий спортом для развития человека и укрепления его здоровья	1	1		беседа наблюдение
1.2	История развития настольного тенниса в Тамбовской области	1	1		беседа
1.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль	1	1		опрос
1.4	История организации и зарождения Олимпийских игр	1	1		Беседа опрос
1.5	Правила соревнований в настольном теннисе	1	1		беседа
	<b>2. Практическая подготовка</b>				
	<i>Общая физическая подготовка</i>				
2.1	Упражнения на развитие гибкости	5		5	тест
2.2	Упражнения на развитие равновесия	5		5	тест
2.3	Упражнения на развитие аэробной выносливости	10		10	соревнования
2.4	Подвижные игры	12		12	соревнования
	<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Упражнения на развитие быстроты и силы	10		10	тест
3.2.	Упражнения на развитие координационных способностей	10		10	тест
	<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Изучение подач	11	1	10	тест
4.2.	Имитация передвижений, ударов	11	1	10	тест
4.3	Овладение техникой ударов по мячу на столе	24	2	22	соревнования
4.4.	Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	26	1	25	соревнования
4.5.	Тренировочные игры на счет	14		14	соревнования
	<b>5. Итоговые задания</b>	4	1	3	собеседование. соревнования.
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

*Ожидаемые результаты изучения курса Метапредметные результаты. Обучающиеся освоят*

*учебные действия:*

*Регулятивные:*

- целеполагание, включая постановку новых целей, преобразованию практической задачи, в познавательную;

- планирование путей достижения целей;
- самостоятельно контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и быть готовыми к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- работать в группе;

*Познавательные:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы;
- строить логические рассуждения;
- выбирать наиболее эффективные способы решения проблемных ситуаций, в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно вырабатывать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций;
- рефлексии;
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- осуществлять расширенный поиск и выделение необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

***Личностные результаты.***

*У учащихся формируется:*

- Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
- достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
- умение ориентироваться в системе моральных норм и ценностей;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, скорость).

После первого года обучения, у обучающихся сформируется позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: сформируется ценностное отношение к своей безопасности, здоровью и окружающим людям, к спорту.

Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;

Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;

Разовьются такие чувства как психологическая устойчивость, морально волевые качества, внимательность и наблюдательность.

После второго года обучения подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д. Воспитанники, успешно



освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

После третьего года подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

***Предметные результаты по годам обучения*** (смотри в содержание учебной программы).

### ***Ресурсное обеспечение.***

При работе школы настольного тенниса используется материально-техническая база МБОУ ДО ИРЦДО «Радуга»: автотранспорт, оргтехника.

#### ***Материально – техническое обеспечение***

На занятиях настольным теннисом используется следующий инвентарь: столы, ракетки, сетки, мячи; тренажер «Колесо»; спортивная площадка, спортивный зал.

#### ***Программно-дидактико-методическое обеспечение.***

Спенды, таблица, наглядные пособия, видео материалы.

Передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результатов современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

#### ***Возрастно-психологические особенности детей.***

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8 – 10 лет, дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста 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 возрастные 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 в этом возрасте тренеру – преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками 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 – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино – и видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения воспитательных средств и

психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.). Воспитанникам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40 – 50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

## **Содержание образовательной программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Вводное занятие.**

*Теория:* Ознакомление с особенностями обучения на данном этапе; Цели и задачи образовательной программы, техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.

#### **Тема 1.1. Краткие сведения о значении занятий спортом для развития человека и укрепления его здоровья.**

*Теория:* Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### **Тема 1.2. История развития настольного тенниса в Тамбовской области.**

*Теория:* Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Количество занимающихся в России и за рубежом.

#### **Тема 1.3 Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль.**

*Теория:* Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию. Режим питания.

#### **Тема 1.4. Развитие Олимпийских игр.**

*Теория:* История зарождения и развития Олимпийских Игр. Олимпийское движение в России, результаты выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.

#### **Тема 1.5. Правила соревнований в настольном теннисе.**

*Теория:* Спортивные соревнования и их проведение. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта, установка на игру, разбор игр.

### **Раздел 2. Практическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.**

##### *Практика:*

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине; -

бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров.

### **Тема 2.2 Упражнения на равновесие**

*Практика:*

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); - прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди; - прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперед, назад влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни.

### **Тема 2.3 Аэробная выносливость**

*Практика:* Бег на протяженные расстояния. Плавание на 100-250 метров. Длительные прогулки.

### **Тема 2.4. Подвижные игры**

*Практика:* подвижные игры с мячом и без мяча.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Упражнения на развитие быстроты и силы**

*Практика:*

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады;

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса).

### **Тема 3.2. Упражнения на развитие координационных способностей**

*Практика:*

Челночный бег, бег со сменой направления. Упражнения на балансы. Прием мяча из различных положений тела.

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка** **Тема 4.1. Изучение подачи.**

*Практика:*

Подача. На основе овладения подачей накапом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накапом мячи с нижним вращением.

### **Тема 4.2. Имитация движений и ударов**

### *Практика:*

Передвижения. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### **Тема 4.3. Овладение техникой ударов по мячу на столе**

#### *Практика:*

Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

Подставка. Обучение удару подставкой слева, по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3 – 4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат. По мячам, с нижним вращением из боковой позиции, по прямой, по диагонали в передвижении.

### **Тема 4.4. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе.**

#### *Практика:*

Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

### **Тема 4.5. Тренировочные игры на счет**

#### *Практика:*

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам

## **Раздел 5. Итоговое занятие**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Соревнования внутри секции.

### *Ожидаемые результаты после 2 года обучения Ребенок будет знать:*

1. Основы здоровьесберегающих технологий;
2. Правила спортивного поведения;
3. Правила безопасности на тренировках и соревнованиях.
4. Технику основных и специальных ударов настольного тенниса;

5. Тактику игры в настольный теннис. *Будет уметь:*

1. Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Читать рисунок игры, анализировать ситуацию на теннисном столе;
3. Выполнять самостоятельные задания дома, жонглировать мячом, развивать глазомер, ухаживать и беречь ракетку.

*Личностные результаты:*

1. Воспитывать волевые качества – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
2. Воспитывать спортивное трудолюбие – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

## Третий год обучения

*Задачи:*

*Обучающие:*

1. Обучить сложным приемам и движениям в настольном теннисе;
2. Обучить правилам спортивного поединка, обучить грамотному ведению соревновательной игры;
3. Усложнять технику и тактику настольного тенниса.

*Развивающие:*

1. Совершенствовать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Совершенствовать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Совершенствовать, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость. *Воспитательные:*

1. Воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

5. Воспитание бережного отношения к собственности МБОУ ДО «ИРЦДО» Радуга».

№	Перечень разделов и тем				Форма аттестации/контроля
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
	Цели и задачи для группы совершенствования 3 года обучения	1	1		
1.1	Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях	1	1		беседа
1.2	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	1	1		Беседа опрос
1.3	Гигиена, режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		опрос
1.4	История зарождения и развития олимпийского движения в России	2	2		опрос
1.5	Техника и тактика игры и методы их тренировки	2	2		Беседа семинар
1.6	Разбор игр после соревнований	2	2		опрос
	<b>Практическая подготовка</b>				
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Упражнения на развитие анаэробных возможностей	10		10	тест
2.2	Упражнения на развитие равновесия	5		5	тест
2.3	Упражнения на развитие аэробной выносливости	10		10	тест
2.4	Подвижные игры	40	10	30	соревнования
	<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Упражнения на развитие быстроты	20		20	тест
3.2	Упражнения на развитие координационных способностей	15		15	тест
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	18		18	тест
	<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
4.1	Сложные подачи	9	2	7	тест
4.2	Имитация ударов и передвижений с утяжелителем	12		12	тест
4.3	Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накап	14	4	10	Беседа тест
4.4	Технические комбинации	23	3	20	Беседа тест
4.5	Тренировочные игры на счет по заданию	25	5	20	соревнования
	<b>5. Итоговое занятие</b>	4		4	соревнования
	Всего:	216	36	180	

*Ожидаемые результаты изучения курса Метапредметные результаты. Обучающиеся осваивают*

*учебные действия:*

*Регулятивные:*

- целеполагание, включая постановку новых целей, преобразованию практической задачи, в познавательную;
- планирование путей достижения целей;
- самостоятельно контролировать своё время;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и быть готовыми к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- работать в группе;

*Познавательные:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы;
- строить логические рассуждения;
- выбирать наиболее эффективные способы решения проблемных ситуаций, в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно вырабатывать алгоритмы деятельности для выхода из экстремальных и проблемных ситуаций;
- рефлексии;
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- осуществлять расширенный поиск и выделение необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

*Личностные результаты.*

*У учащихся сформируется:*

- Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
- достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
- умение ориентироваться в системе моральных норм и ценностей;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, скорость).

После первого года обучения, у обучающихся сформируется позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: сформируется ценностное отношение к своей безопасности, здоровью и окружающих людей, к спорту.

Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;

Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;

Разовьются такие чувства как психологическая устойчивость, морально волевые качества, внимательность и наблюдательность.

После второго года обучения подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

После третьего года подростки приобретают опыт самостоятельного социального действия: оздоровительной деятельности в социальном пространстве; заботы о младших

и организации досуга; самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других и т.д. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

***Предметные результаты по годам обучения*** (смотри в содержание учебной программы).

### ***Ресурсное обеспечение.***

При работе школы настольного тенниса используется материально-техническая база МБОУ ДО ИРЦДО «Радуга»: автотранспорт, оргтехника.

#### ***Материально – техническое обеспечение***

На занятиях настольным теннисом используется следующий инвентарь: столы, ракетки, сетки, мячи; тренажер «Колесо»; спортивная площадка, спортивный зал.

#### ***Программно-дидактико-методическое обеспечение.***

Стенды, таблица, наглядные пособия, видео материалы.

Передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результатов современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

#### ***Возрастно-психологические особенности детей.***

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

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

В возрасте 11 – 13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру – преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками 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 – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино – и видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения воспитательных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и п.д.). Воспитанникам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40 – 50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

## **Содержание образовательной программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Вводное занятие**

*Тема:* Цели и задачи для группы совершенствования мастерства третьего года обучения

#### **Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях**

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

#### **Тема 1.2 Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях.**

*Теория:* Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.

#### **Тема 1.3. Гигиена, режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:* Гигиена, режим дня, питания, профилактики травматизма, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

#### **Тема 1.4. История зарождения и развития олимпийского движения в России.**

*Теория:* Итоги выступления теннисистов на последних Олимпийских играх.

#### **Тема 1.5. Техника и тактика игры и методы их тренировки.**

*Теория:* Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства.

#### **Тема 1.6. Разбор игр после соревнований.**

*Теория:* Организация проведения занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

### **Раздел 2. Практическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Упражнения на развитие аэробных возможностей организма.**

*Практика:* Упражнения, аэробного характера (длительный бег, длительная ходьба, езда на велосипеде). Длительный период игры. Кросс на 2 км. Спринтерский и челночный бег.

#### **Тема 2.2 Упражнения на равновесие.**

*Практика:* прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную

мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди; - прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперёд, назад влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни.

### **Тема 2.3 Упражнения на анаэробную выносливость**

*Практика:* Упражнения соловой направленности. Отжимание от пола, разными видами. Подтягивание на перекладине, разными хватами.

### **Тема 2.4. Подвижные игры**

*Практика:* Регби, футбол, лапта, баскетбол.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Упражнения на развитие быстроты и силы**

*Практика:* Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки полчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо; приставные шаги и выпады;

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса).

### **Тема 3.2. Упражнения на развитие координационных способностей**

*Практика:* Челночный бег, бег со сменой направления. Упражнения на балансы.

Прием мяча из различных положений тела.

### **Тема 3.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**

*Практика:*

1. Атакующий удар справа. Управление атакующим ударом. Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные.
2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Техника ударом, полчком.
3. Атакующий удар слева.
4. Срезка. Удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
5. Накат. Одиночный завершающий накат.
6. Топ-спин.
7. Подача. Подача с различным направлением. В разные части стола.
8. Прием подачи. Принимать подачи атакующим ударом, накапом, полчком, срезкой, и т. п.
- А
9. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным

шагом, с ускорением. На руках и ногах можно использовать утяжелители.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка Тема 4.1. Сложные подачи

*Практика:*

1. Две или более комбинации техники передвижений при изменении направления ударов.
2. Удар накатом по топ – спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двухстороннюю атаку;
3. Удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок;
4. Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа;
5. Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### Тема 4.2. Имитация ударов и передвижений с утяжелителем *Практика:*

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов средней силы, регулирование силы атакующих ударов.
2. Выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

#### Тема 4.3. Базовые техники: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат

*Практика: Подставка.* Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара полчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара полчком + топ – спин. Удары полчком из ближней и средней зоны.

*Атакующий удар слева.* Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

*Срезка.* Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

*Накат.* На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному завершающему накату.

*Топ-спин.* На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в спиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топса, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ – спина. Топс выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне - средней зоны. Игроки, предпочитающие двухстороннюю атаку топ – спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

#### Тема 4.4. Технические комбинации

*Практика:*

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.  
Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов

накатом.

Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### Тема 4.5. Тренировочные игры на счет.

*Практика:*

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на  $\frac{1}{2}$  стола .
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник»
5. Официальные соревнования.

#### Раздел 5. Итоговое занятие

*Практика: Соревнования.*

*Ожидаемые результаты после 3 года обучения Ребенок будет знать:*

1. Основы здоровьесберегающих технологий;
2. Правила спортивного поведения;
3. Правила безопасности на тренировках и соревнованиях.
4. Технику основных и специальных ударов настольного тенниса;
5. Тактические приемы игры в настольный теннис, анализировать и прогнозировать действия соперника;
6. Правила и навыки судейства в игре настольным теннисом.

*Будет уметь:*

1. Развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Читать рисунок игры, анализировать ситуацию на теннисном столе;
3. Выполнять самостоятельные задания дома, жонглировать мячом, развивать глазомер, ухаживать и беречь ракетку.

*Личностные результаты:*

1. Воспитывать волевые качества – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
2. Воспитывать спортивное трудолюбие – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач.
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

## Формы аттестации

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях внутри секции.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне секции, сыграть не менее 20 встреч. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения, в течении

учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

## Контрольные нормативы

Порядок сдачи нормативов по физической подготовке. Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

**Бег 60 м** выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;

Бег по «восьмерке»:

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

- **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 гр. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола.

Считается количество отжиманий за минуту.

Таблица №1

Контрольные нормативы по ОФП и СПФ для групп начальной подготовки

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10-11 лет	
		Пол	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30	20-30
2.	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	11,5-14,00	10,59-13,8
3.	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек.(кол-во раз)	65-94	65-94
4.	Прыжок в длину с места (см)	106-136	103-152
5.	Отжимание в упоре от стола за 60 сек (кол-во раз)	15-30	20-40
6.	Подъем из положения лежа в положение сидя	15-27	15-27

**Примечание:** В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий — наоборот.

Таблица №2

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	Высокий средний
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20-30	высокий средний
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	Высокий средний

4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Высокий средний
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	Высокий средний
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	Высокий средний
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	Высокий средний
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Высокий средний

**Примечание:** Испытания проводятся из 10 подач по диагонали. Удары

выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

Таблица №3

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся групп углубленной начальной подготовки*

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	Прыжок в длину с места (см)	137-175	153-190
2.	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9,9-11,45	9,14-10,9
3.	Бег 500м	Без учета	времени
4.	Подъем из положения лежа в положение сидя	28-47	28-47
5.	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-127	95-127
6.	Перемещение в 3-х метровой зоне	31-40	31-40

7.	Имитация ударом накатом справа за 1 минуту (количество раз)	60-65	65-70
8.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	70-75	75-80
9.	Отжимание от стола (раз/мин)	31-50	41-60

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки теннисиста. *Таблица №4*

*Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке учащихся групп углубленной начальной подготовки*

№	Наименование технического приема	Количество Ударов за серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	50 и более От 40 до 50	Высокий средний
2.	Накат слева по диагонали	50 и более От 40 до 50	Высокий средний
3.	Накат справа и слева в правый угол	35 и более От 30 до 35	Высокий Средний
4.	Накат справа и слева в левый угол	35 и более От 30 до 35	Высокий Средний
5.	Накат по «восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более От 25 до 30	Высокий Средний
6.	Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более От 25 до 30	Высокий Средний
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более От 35 до 40	Высокий Средний
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более От 35 до 40	Высокий средний
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее От 6 до 8	Высокий Средний



10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	Высокий Средний
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	Высокий Средний
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	Высокий Средний
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	Высокий Средний
14.	Подача справа короткая	9 7	Высокий Средний
15.	Подача слева короткая	9 7	Высокий средний
	Количество попаданий в серии из 10подач		

**Примечание:** в серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольные нормативы, вне зависимости от ошибок партнера.

Таблица №5

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащиххся групп совершенствования

№ п/п	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1.	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	4,5-4,8	4,3-4,6
2.	Бег 1000 метров (мин.с)	Без учета	времени
3.	Прыжки со скакалкой (одинарные) За 45 сек.(кол- во раз)	128-140	128-140
4.	Прыжки в длину с места (см)	176-200	190-210
5.	Подъем из положения лежа в положение сидя	48-60	48-60
6.	Перемещения в 3-х – метровой зоне	41-45	41-45
7.	Импитация топса слева из двух точек	80-85	100-140

	За 1 минуту (кол-во раз)		
8.	Имитация удара топса справа из двух почеч	90-95	90-95
	За 1 минуту (кол- во раз)		
9.	Отжимание от пола (раз/мин)	51-60	61-70

Таблица №6

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп совершенствования

№	Наименование технического приема	Количество Ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	90 и более От 80 до 90	Высокий средний
2.	Накат слева по диагонали	95 и более От 85 до 95	Высокий средний
3.	Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 12раз 2 серии по 8 раз	Высокий средний
4.	Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 10 раз 2 серии по 6 раз	Высокий средний
5.	Выполнение 10 серий игровых Комбинаций на своей подаче до Выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	Высокий средний
6.	Выполнение 10 серий игровых Комбинаций на приеме подачи до Выигрыша очка острым ударом или Топ-спином	8очков 6 очков	Высокий средний
	Количество попаданий в серию из 10	подач	



## Методическое обеспечение программы.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

## Методическое обеспечение программы

1 — й год обучения

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение ...	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН.	Словесные, практической работы, работа с литературой, наглядный, беседы, показы.	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран. Личное и групповое спортивное снаряжение: ракетки, мячи, сетки, тренажер «Колесо». Специальная литература,	Тестирование, письменные задания, опрос.

		Вид: беседа, учебно-тренировочная игра, встреча со спортсменами.		документация, справочная литература.	
2.	Практика	Тип: Сообщение новых упражнений; Вид: Физические упражнения; тренировочные занятия, эстафеты, игры, соревнования.	Словесные, практической работы, наблюдений, игровые методы, наглядный, подготовка и обсуждение упражнений.	Плакаты, спенды, комплексы упражнений, секундомер, метр.	Тестирование, соревнования, хронометраж.
3.	Специальная подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, Вид: практическая работа, спортивные игры, тактические материалы, соревнования, спортивные игры.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, упражнения, тренировки, графической работы,	Специальная литература, таблицы, текстовые описания, Учебные наглядные пособия.	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении наблюдения, тест, соревнования.
4.	Технико-тактическая подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид работа, эксперимент, спортивные игры соревнования, физические упражнения.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, мозговая атака, упражнения, тренировки.	Секундомер. Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература Учебные наглядные пособия.	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, , соревнований, зачетная учебно – тренировочная игра.
5.	Итоговое занятие	Коррекции и контроля знаний	Словесные, игровой метод. Соревновательный метод.	Спортивный инвентарь, секундомер, метр.	Тест, соревнования.

*Методическое обеспечение программы*

2 – *й год обучения*

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение ...	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное;	Словесные, практической работы, работа с	Альбомы, фотографии, слайды, фильмы, компьютер, проектор, экран.	Тестирование, письменные задания, опрос.

		закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: беседа, учебно-тренировочная игра, встреча со спортсменами.	литературой, наглядный, беседы, показы.	Личное и групповое спортивное снаряжение: ракетки, мячи, сетки, тренажер «Колесо». Специальная литература, документация, справочная литература.	
2.	Практика	Тип: Сообщение новых упражнений; Вид: Физические упражнения; тренировочные занятия, эстафеты, игры, соревнования.	Словесные, практической работы, наблюдений, игровые методы, наглядный, подготовка и обсуждение упражнений.	Плакаты, сценды, комплексы упражнений, наглядные пособия, спортивная площадка со спортивным оборудованием.	Тестирование, соревнования, хронометраж.
3.	Специальная подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, Вид: практическая работа, спортивные игры, тактические материалы, соревнования, спортивные игры.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, упражнения, тренировки, графической работы,	Специальная литература, таблицы, текстовые описания, Учебные наглядные пособия.	Опрос, контрольно – практические задания в помещении и на спортивной площадке, наблюдения, тестирование, соревнования.
4.	Технико-тактическая подготовка	Тип: сообщение новых знаний; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: работа, спортивные игры соревнования, физические упражнения.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, мозговая атака, упражнения, тренировки.	Секундомер. Фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература Учебные наглядные пособия.	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, , соревнований, зачетная учебно – тренировочная игра.
5.	Итоговое занятие	Коррекции и контроля знаний	Словесные, практической работы, игровой метод. Соревновательный метод.	Спортивный инвентарь, секундомер, метр.	Тест, соревнования. Участие в муниципальных соревнованиях.

### Методическое обеспечение программы

3 – й год обучения

№	Название раздела	Тип, вид занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение ...	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая	Тип: сообщение новых знаний;	Словесные, практической	Альбомы, фотографии, слайды,	Тестирование, письменные

	подготовка	комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид: беседа, учебно-тренировочная игра, встреча со спортсменами.	работы, работа с литературой, наглядный, беседы, показы.	фильмы, компьютер, проектор, экран. Личное и групповое спортивное снаряжение: ракетки, мячи, сетки, тренажер «Колесо». Специальная литература, документация, справочная литература.	задания, опрос.
2.	Практика	Тип: Сообщение новых упражнений; Вид: Физические упражнения; тренировочные занятия, эстафеты, игры, соревнования.	Словесные, практической работы, наблюдений, игровые методы, наглядный, подготовка и обсуждение упражнений.	Плакаты, спенды, комплексы упражнений, секундомер, метр.	Тестирование, соревнования, хронометраж.
3.	Специальная подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, Вид: практическая работа, спортивные игры, тактические материалы, соревнования, спортивные игры.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, наглядный, упражнения, тренировки, графической работы,	Специальная литература, таблицы, текстовые описания, Учебные наглядные пособия.	Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания в помещении наблюдения, тест, соревнования.
4.	Технико- тактическая подготовка	Тип: сообщение новых знаний; комбинированное; закрепления, обобщающего повторения; самостоятельной работы; применения, коррекции и контроля ЗУН. Вид работа, эксперимент, спортивные игры соревнования, физические упражнения.	Словесные, практической работы, проблемного обучения, игровой метод, мозговая атака, упражнения, тренировки.	Секундомер. Тесты, фотографии, слайды, компьютер, проектор, экран. Документация по организации соревнований. Специальная литература Учебные наглядные пособия.	Тестирование, письменные задания, опрос, контрольно – практические задания на местности и в помещении, соревнований, зачетная учебно – тренировочная игра.
5.	Итоговое занятие	Коррекции и контроля знаний	Словесные, практической работы, игровой метод. Соревновательный метод.	Спортивный инвентарь, секундомер ,метр.	Тест, соревнования, хронометраж. Участие в соревнованиях областного уровня.

**Используемые источники  
для педагогов**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М. ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М. ФиС, 2007.
3. Г.В. Барчукова, В.М. БОГУШАС, О.В. МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006
4. Варпанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва. 2010
5. Захаров Г.С. Настольный теннис Школа игры. - Из-во «Талка», 2001
6. Матыцин О.В. Настольный теннис Неизвестное об известном. - М. РГАФК, 2005
7. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2 2001.
8. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008
9. Худец Р. Техника с Владимиром Самсоновым. Москва. 2005
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., ФиС 2009

для обучающихся

1. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+, -М. ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М. ФиС, 2007
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 2001
4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. - М. Знание, 2001
5. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.



## Приложение 1

### *Подвижные игры, эстафеты*

Игра «Займи место» В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих.

Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места - выбывает. Количество

дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

Игра «Кто раньше» Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым

Игра «Передай мяч» Дополнительно: мячи у капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку» Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

### *Упражнения на развитие быстроты*

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с ускорением на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.

5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

### *Упражнения на развитие координационных способностей*

1. Упражнение на координацию: Баланс на одной ноге Цель: Научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты. Исходное положение: Стоя на одной ноге, руки в стороны. Техника: Во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

2. Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч Цель: Научиться применять баланс своего тела во время активных движений. Исходное положение: Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках. Техника: Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты

запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

3. Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног Цель: Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут. Исходное положение: Стойка на одной ноге. Техника: Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель тренировки – приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут. Если получилось, то попробуй сыграть в «координационные догонялки» с коллегами по тренировке.

Прыгайте с ноги на ногу и сохраняйте баланс, но не на месте, а друг за другом. 4. Упражнение на координацию:

Не теряй время в транспорте Цель: развитие баланса. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Не держись за поручни. Техника: Это упражнение можно выполнять в

любом виде общественного транспорта, при условии, что в салоне относительно свободно. Стой так, чтобы тебя не толкали, и удерживай стабильное положение тела в движущемся вагоне.

5. Упражнение на координацию: Восхождение на... стремянку Цель: развитие баланса. Исходное положение: Стоя на полу, руки перед собой – на стремянке. Техника: Держась руками, несколько раз поднимись на стремянку и спустись с нее. Затем попробуй сделать то же самое без помощи рук. Сначала последовательно приставляй одну ногу к другой на каждой ступеньке. Когда и это получится, попробуй «шагать» по ступеням. Это упражнение для подготовленных любителей фитнеса, уже умеющих управлять своей координацией движений

6. Упражнение на координацию: Волшебные яблоки Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение. Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку. Техника: По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем усложни задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом – перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело научится ориентироваться на баланс, а не на зрение

7. Упражнение на координацию: «Канатоходец» Цель: развитие баланса. Исходное положение: Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны. Техника: Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

### *Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств*

Методика воспитания скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в настольном теннисе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. 3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.). Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях. Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В настольном теннисе для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.
5. Прыжки на предметы.
6. Прыжки с доставанием предметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки через предметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед. 10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по почкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отпалкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
14. Броски подвешенных отягощений.
15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением. Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: — техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться; — добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.; — акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения; — вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле; — каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

## Вопросы по теоретической подготовке

1. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
2. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
3. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
4. Почему нужно делать упорную зарядку?
5. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
6. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
7. Какие вы знаете стойки теннисиста?
8. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
9. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
10. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
11. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
12. Какие хватки ракетки вы знаете?
13. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
14. До какого количества очков играют сейчас?
15. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?
16. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
17. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
18. Какие виды подачи вы знаете?
19. Что такое режим дня?
20. Сколько раз в день вы должны питаться?
21. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
22. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?
23. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?
24. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
25. Почему появились физические упражнения?
26. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
27. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?
28. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
29. Для чего нужны восстановительные мероприятия?
30. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
31. Какие виды ударов вы знаете?
32. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
33. Чем отличается накат от подрезки?
34. Как поступает кислород в организм человека?
35. Как происходит вдох и выдох?
36. Как работают мышцы человека при движении?
37. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
38. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
39. Как можно закалиться водой?
40. Как можно закалиться воздухом?
41. Как нужно загорать?
42. Какое движение руки может быть при ударе справа?
43. Какое движение руки может быть при подрезке слева?
44. Что такое «завершающий» удар?
45. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
46. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
47. Какие вредные привычки человека вы знаете?
48. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
49. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
50. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
51. Что такое топ-спин?
52. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
53. Какие игровые зоны вы знаете?
54. Что такое промежуточная игра?
55. Какие сложные подачи вы знаете?
- 60.



## Календарно-учебный график на 1 год обучения

### «Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	фактически	Тема занятий	Колич. часов	Форма проведения занятия		Форма контроля
					теория	практика	
	по плану	фактически	Введение в программу	1,0	-	Сообщение	Беседа
<b><i>1. Теоретическая подготовка</i></b>							
1.1.			Краткие сведения о значении занятий физической культурой	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа
1.2.			История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране	1,0	-	Сообщение новых знаний	Опрос
1.3.			Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа
1.4.			Гигиена, режим дня, закаливание детей	1,0	-	Рассказ	Опрос
1.5.			Техника безопасности на занятиях. Инвентарь. Спортивная одежда.	1,0	-	Сообщение новых знаний	Тест
1.6.			Самостоятельные занятия дома и их значение	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа
<b><i>II. Общая физическая подготовка</i></b>							
<b><i>2.1. Упражнения на гибкость (14 часов)</i></b>							
2.1.1			Упражнения на развитие гибкости рук	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.2			Упражнения на развитие гибкости подвижности рук	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.3.			Упражнения на развитие гибкости суставов плечевого пояса	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.4.			Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.5			Упражнения на развитие гибкости суставов ног	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.6			Упражнения на развитие гибкости пуловища	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

2.1.7			Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Тест на гибкость
<i>1.2. Упражнения на развития координации, равновесия (15 часов)</i>							
2.2.1			Упражнения на развитие координационных качеств вестибулярного аппарата	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.2.			Упражнения на развитие координационных качеств; упражнения на уменьшенной опоре	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.3.			Упражнения на развитие координационных качеств; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.4.			Упражнения на развитие координационных качеств; упражнения на скамейке	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.5.			Упражнения на развитие равновесие, балансы, работа на уменьшенной опоре	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.6.			Упражнения на развитие равновесие, бег по уменьшенной опоре	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.7.			Упражнения на развитие равновесия, упражнения со скакалкой	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.8			Упражнения на развитие координационных качеств и равновесие	0,25	0,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>2.3. Подвижные игры, соревнования (24 часа)</i>							
2.3.1.			Игра в футбол	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Игра
2.3.2.			Игра в регби по облегченным правилам	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра
2.3.3.			Игра в регби по обычным правилам	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра
2.3.4.			Игра в регби с утяжелителями на руках	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра
2.3.5.			Игра в регби с утяжелителями на ногах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра
2.3.6.			Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.7.			Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.8.			Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.9.			Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования

2.3.10.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.11.		Эстафеты с упражнениями на координацию и ловкость	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.12.		Эстафеты с упражнениями на координацию и ловкость	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.13.		Эстафеты с упражнениями на координацию и ловкость	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования
2.3.14.		Подвижная игра «Лапта»	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
<i>2.4. Упражнения на развитие быстроты и силы (17 часов)</i>						
2.4.1.		Прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.2.		Прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.3.		- упражнения с набивными мячами; - упражнения с амортизаторами и резиновыми жгутами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.4.		- метание тяжелого мяча двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.5.		- метание тяжелого мяча двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.6.		- метание тяжелого мяча двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.7.		- метание тяжелого мяча двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.8.		Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.9.		Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.10.		Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (колесо)	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>2.5. Упражнение на развитие скорости реакции (17 часов)</i>						
2.5.1.		Игры на уменьшенной опоре; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение



2.5.2.		Игры на уменьшенной опоре; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.3.		Бег, ходьба скрестным шагом в различных направлениях, упражнения на баланс	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.4.		Жонглирование мячами, переброс партнерам мячей, ловля разным хватом	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.5.		Жонглирование мячами, переброс партнерам мячей, ловля разным хватом	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.6.		Бег, ходьба скрестным шагом в различных направлениях, упражнения на баланс	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.7.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.8.		Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; выпрыгивания из приседа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
2.5.9.		Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; выпрыгивания из приседа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
<i>3.1</i>			<i>Правильная хватка ракетки, основная стойка теннисиста (5 часов)</i>				
3.1.1.		Краткие сведения о правильной хватке теннисиста; Многократное повторение хватки ракетки, отработка основной стойки в разных игровых ситуациях	0,20	1,80	Объяснение Показ	Наблюдение	
3.1.2.		Краткие сведения о правильной хватке теннисиста; Многократное повторение хватки ракетки, отработка основной стойки в разных игровых ситуациях	0,20	1,80	Объяснение Показ	Наблюдение	
3.1.3.		Многократное повторение хватки ракетки, отработка основной стойки в разных игровых ситуациях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Тестовое задание	
<i>3.2.</i>			<i>Упражнения с мячом и ракеткой (5 часов)</i>				
3.2.1.		Различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой и левой стороной ракетки, упражнения с мячом в движении, по же с поворотами	0,20	0,80	Объяснение Показ	Наблюдение	

3.2.2.		Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной спенки, у приставленной к стене половине стола – серийные(на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.3.		Сочетание ударов справа и слева у тр.спенки, по мячам, удобно отбиваемым тренерам, партнером, тренажером	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.3. Владение техникой с работой ног (7 часов)</i>						
3.3.1.		Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки к отношению к туловищу.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.2.		Многочратное повторение ударного движения на разных скоростях(сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у спенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.3.		Многочратное повторение ударного движения на разных скоростях(сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у спенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.4.		Многочратное повторение ударного движения на разных скоростях(сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у спенки	0,15	0,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.4. Владение техникой ударов по мячу на столе (12 часов)</i>						
3.4.1.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.2.		Имитация ударов накапом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.3.		Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.4.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.4.5.		Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед –вправо –назад, вперед – влево – назад)	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.6.		Имитация ударов с замером времени – удары справа, слева их сочетание	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.5. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе (8 часов)</i>						
3.5.1.		Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.2.		Игра накапом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накапов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.3.		Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезов и подрезок слева и справа	0,20	1,80	Объяснение Показ	Наблюдение
3.5.4.		Групповые игры: «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.6. Игры на счет (9 часов)</i>						
3.6.1.		Игра на счет на одной половине стола	0,15	0,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.6.2.		Игра на счет на одной половине стола	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.6.3.		Игра на счет «Круговая»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.6.4.		Игра на счет «Королевский стол»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.6.5.		Игра на счет «Круговая с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования

## Календарно - учебный график на 2 год обучения

### «Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	Фактически	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия		Форма контроля
					теоретическая	практическая	
	по плану	фактически	Введение в программу	1,0	-	Сообщение	Беседа
<b><i>1. Теоретическая подготовка</i></b>							
1.1.			Краткие сведения о значении занятий спортом	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа
1.2.			История развития настольного тенниса в Гамбовской области	1,0	-	Сообщение новых знаний	Опрос
1.3.			Гигиена, режим дня, закаливание детей	1,0		Рассказ	Ответы на вопросы
1.4.			История зарождения Олимпийского движения	1,0	-	Рассказ	Ответы на вопросы
1.5.			Правила соревнований в настольном теннисе	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа Опрос
<b><i>II. Общая физическая подготовка</i></b>							
<b><i>2.1. Упражнения на развитие гибкости (5 часов)</i></b>							
2.1.1.			Упражнения на развитие гибкости	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.2.			Упражнения на развитие гибкости	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.3.			Упражнения на развитие гибкости	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<b><i>2.2. Упражнения на развития равновесия (5 часов)</i></b>							
2.2.1.			Упражнения на равновесия	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.2.			Упражнения на равновесие	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.3.			Упражнения на равновесие	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<b><i>2.3. Упражнения на развитие аэробной выносливости (10 часов)</i></b>							
2.3.1.			Бег на длинные дистанции.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.2.			Бег на длинные дистанции.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.3.			Бег на длинные дистанции.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.4.			Велопрогулки в лесу.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.5.			Велопрогулки в лесу	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

		<i>2.4. Подвижные игры, соревнования (12 часов)</i>					
2.4.1.		Игра в футбол	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Игра	
2.4.2.		Игра в регби	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра	
2.4.3.		Игра в регби	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра	
2.4.4.		Игра в регби	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра	
2.4.5.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Соревнования	
2.4.6.		Подвижная игра «Лапта»	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Игра	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>							
<i>3.1. Упражнения на развитие быстроты и силы (10 часов)</i>							
3.1.1.		Прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.1.2.		Прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.1.3.		Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.1.4.		Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.1.5.		Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (колесо)	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
<i>3.2. Упражнение на развитие координации (10 часов)</i>							
3.2.1.		Упражнения на уменьшенной опоре; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.2.2.		Бег, ходьба скрестным шагом в различных направлениях, упражнения на баланс	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.2.3.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.2.4.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
3.2.5.		Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; выпрыгивания из приседа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>							
		<i>3.3. Изучение подач (11 часов)</i>					

3.3.1.		Многократное повторение хватки ракетки, отработка основной стойки в разных игровых ситуациях	0,20	0,80	Теоретические знания	Беседа
3.3.2.		Простые и сложные подачи.	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.3.		Подачи с верхним и нижним вращением.	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.4.		Подача мяча на разные зоны стола	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.5.		Обратное вращение при подачах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Тестовое задание
3.3.6.		Разнообразные подачи, способы их приема	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Тестовое задание
<i>3.4. Имитация передвижений, ударов (11 часов)</i>						
3.4.1.		Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки к полуотношению к туловищу.	0,25	0,75	Сообщение новых знаний	Беседа
3.4.2.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.3.		Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.4.		Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.5.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.6.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.5. Овладение техникой ударов по мячу на столе (24 часа)</i>						
3.5.1.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.2.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.5.3.		Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.4.		Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.5.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.6.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.7.		Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.8.		Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.9.		Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.10		Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.11		Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед –вправо – назад, вперед – влево – назад)	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.12		Имитация ударов с замером времени – удары справа, слева их сочетание	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.6. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе (26 часов)</i>						
3.6.1.		Игра на счет разученными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.6.2.		Игра одним (двумя) ударом из одной почки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех почек в одном (разных) направлении	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.3.		Выполнение подач разными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Тест
3.6.4.		Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.5.		Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.6.		Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.7.		Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезок и подрезок слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.8.		Игра на счет разученными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.9.		Игра со всего стола коротких и длинных мячей	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.10		Игра со всего стола коротких и длинных мячей	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.11		Групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.12		Групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.13		Групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.7. Тренировочные игры на счет (14 часов)</i>						
3.7.1.		Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Внутренние соревнования
3.7.2.		Проведение соревнований на половине стола. Спрямительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Внутренние соревнования



3.7.3.			Проведение соревнований на половине стола. Спрямительная подача справа с верхним вращением. Удар подставкой слева из левого угла.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Внутренние соревнования
3.7.4.			Проведение соревнований на половине стола. Спрямительная подача справа + атакующий удар справа(противник выполняет удары подставкой)	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Внутренние соревнования
3.7.5.			Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.7.6.			Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.7.7.			Проводить в ограниченном объеме соревнования по всей площади стола по обычным правилам.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
<i>3.8.</i>				<i>Итоговые задания (4 часа)</i>			
3.8.1.			Накат справа по диагонали Накат слева по диагонали Накат справа и слева в правый угол Накат справа и слева в левый угол	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Тест, учет количества попаданий
3.8.2.			Накат «по восьмерке» (играющий по диагонали) Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Тест, учет количества попаданий

### Календарно-учебный график на 3 год обучения

#### «Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	Фактически	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия		Форма контроля
					теория	практика	
	по плану	фактически		теория	практика		
			Введение в программу	1,0	-	Сообщение	Беседа
<i>1.Теоретическая подготовка</i>							
1.1.			Техника безопасности на занятиях и на спортивных мероприятиях	1,0	-	Сообщение новых знаний	Беседа
1.2.			Развитие настольного тенниса в мире	1,0	-	Сообщение новых знаний	Опрос
1.3.			Гигиена, режим дня спортсмена	1,0		Рассказ	Ответы на вопросы

1.4.		История зарождения Олимпийского движения	1,0	-	Рассказ	Ответы на вопросы
1.5.		Техника и тактика игры в настольный теннис	1,0	-	Сообщение новых знаний	Опрос
1.6.		Разбор игр после соревнований	2,0		Сообщение новых знаний	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>						
<i>2.1. Упражнения на развитие гибкости (5 часов)</i>						
2.1.1.		Упражнения на развитие гибкости для верхнего плечевого пояса	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.2.		Упражнения на развитие гибкости для суставов нижних конечностей	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.1.3.		Упражнения на развитие гибкости для подвижности позвоночного столба	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>2.2. Упражнения на развития равновесия (5 часов)</i>						
2.2.1.		Упражнения на развитие равновесия	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.2.		Упражнения на развитие равновесия	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.2.3.		Упражнения на развитие равновесия	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>2.3. Упражнения на развитие аэробной выносливости (10 часов)</i>						
2.3.1.		Бег на длинные дистанции.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.2.		Бег на длинные дистанции.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.3.		Прогулка по лесу.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.4.		Ходьба на лыжах.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.3.5.		Ходьба на лыжах.	0,25	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>2.4. Подвижные игры (10 часов теории и 30 часов практики)</i>						
2.4.1.		Игра в футбол, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.2.		Игра в футбол, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.3.		Игра в футбол, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.4.		Игра в регби, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.5.		Игра в регби, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.6.		Игра в регби, с облегченными правилами	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.7.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.8.		Подвижная игра «Лапта»	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.9.		Подвижная игра «Лапта»	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение

2.4.10.		Подвижная игра «Лапта»	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.11.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Соревнования
2.4.12.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Соревнования
2.4.13.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Соревнования
2.4.14.		Эстафеты с элементами прыжков в длину, в высоту.	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Соревнования
2.4.15.		Игра в волейбол	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.16.		Игра в волейбол	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.17.		Игра в волейбол	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
2.4.18.		Игра в волейбол	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение

### *III. Специальная физическая подготовка*

#### *3.1. Упражнения на развитие быстроты (20 часов)*

3.1.1.		Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивания вверх	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.2.		Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивания вверх	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.3.		Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивания вверх	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.4.		Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивания вверх	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.5.		Бег на короткие дистанции, ускорения, выпрыгивания вверх	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.6.		Для развития силы мышц ног и туловища: прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.7.		Для развития силы мышц ног и туловища: прыжки, многоскоки, приставные шаги и выпады.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.8.		Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.1.9.		Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.1.10.		Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (колесо)	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.2. Упражнение на развитие координации (15 часов)</i>						
3.2.1.		Упражнения на уменьшенной опоре; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.2.		Упражнения на уменьшенной опоре; упражнения с закрытыми глазами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.3.		Бег, ходьба скрестным шагом в различных направлениях, упражнения на баланс	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.4.		Бег, ходьба скрестным шагом в различных направлениях, упражнения на баланс	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.5.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.6.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.7.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку, через невысокие препятствия, бег с различным направлением	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.2.8.		Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; выпрыгивания из приседа	0,20	0,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (18 часов)</i>						
3.3.1.		Упражнения на увеличение взрывной силы, челночный бег, ускорения на короткие дистанции	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.2.		Упражнения на увеличение взрывной силы, челночный бег, ускорения на короткие дистанции	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.3.		Упражнения на увеличение взрывной силы, челночный бег, ускорения на короткие дистанции	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.4.		Упражнения на тренажерах, работа с маленькими весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.5.		Упражнения на тренажерах, работа с маленькими весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.6.		Упражнения на тренажерах, работа с маленькими весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.3.7.		Упражнения на тренажерах, работа с малыми весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.8.		Упражнения на тренажерах, работа с малыми весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.3.9.		Упражнения на тренажерах, работа с малыми весами штанги	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>Технико-тактическая подготовка</i>						
<i>3.4. Сложные подачи (2 час теории и 7 часов практики)</i>						
3.4.1.		Подачи, с разным вращением шара, разной траекторией вращения	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.2.		Подачи, с разным вращением шара, разной траекторией вращения	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.3.		Подачи, с разным вращением шара, разной траекторией вращения	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.4.		Подачи, с разным вращением шара, разной траекторией вращения	0,50	1,50	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.4.5.		Подачи с неожиданным вращением, способы	-	1,0	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.5. Имитация передвижений, ударов с утяжелителем (12 часов)</i>						
3.5.1.		Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки к по отношению к туловищу.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.2.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	1,80	Объяснения	Наблюдение
3.5.3.		Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.4.		Многократное повторение ударного движения на разных скоростях(сначала – медленные, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.5.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.5.6.		Одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.6. Базовая техника (14 часов)</i>						

3.6.1.		Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны.	0,25	1,75	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.2.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.3.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.4.		Упражнения с придачей мячу вращения, удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола, от стены	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.5.		Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.6.		Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.6.7.		Имитация ударов с замером времени – удары справа, слева их сочетание	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.7. Технические комбинации (23 часа)</i>						
3.7.1.		Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении	0,20	0,80	Объяснение Показ	Наблюдение
3.7.2.		Игра на счет разученными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	
3.7.3.		Игра на счет разученными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.4.		Выполнение подач разными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.5.		Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.6.		Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение

3.7.7.			Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезов и подрезок слева и справа	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.8.			Игра на счет разученными ударами	0,20	1,80	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.9.			Игра со всего стола с короткой и длинных мячей	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.10			Игра со всего стола с короткой и длинных мячей	0,10	1,90	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.11			Групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
3.7.12			Групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером»	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Наблюдение
<i>3.8. Тренировочные игры на счет по заданию (25 часов)</i>							
3.8.1.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.2.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.3.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.4.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа с верхним вращением. Удар подставкой слева из левого угла.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.5.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа с верхним вращением. Удар подставкой слева из левого угла.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.6.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа + атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой)	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования

3.8.7.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа + атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой)	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.8.			Проведение соревнований на половине стола. Стремительная подача справа + атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой)	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.9.			Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.10			Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.11			Игра на счет	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.12			Проводить в ограниченном объеме соревнования по всей площади стола по обычным правилам.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Соревнования
3.8.13			Проводить в ограниченном объеме соревнования по всей площади стола по обычным правилам.	0,15	0,85	Тренировочный процесс	Соревнования
<i>3.9.</i>				<i>Итоговые задания (4 часа)</i>			
3.9.1.			Накат справа по диагонали; Накат слева по диагонали; Накат справа и слева в правый угол; Накат справа и слева в левый угол.	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Тест, учет количества попаданий
3.9.2.			Накат «по восьмерке» (играющий по диагонали); Накаты «по восьмерке» (играющий по прямям).	0,15	1,85	Тренировочный процесс	Тест, учет количества попаданий



