

Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Сосновская спортивная школа»

Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
От «1» сентября 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ Котова С.Н.  
Приказ № 85 от «1» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: с 7 до 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Чернышов Николай Николаевич  
Тренер-преподаватель

р.п. Сосновка, 2023

## **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по настольному теннису (далее Программа) составлена в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом, утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022года. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021г. №999 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. №1083 «Об утверждении правил вида спорта «Настольный теннис».
- Сан Пин 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами настольного тенниса.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия настольным теннисом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по

волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в СОГ, отбору и комплектованию учебных групп для занятий настольным теннисом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, занимающихся.

#### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством настольного тенниса;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий настольным теннисом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных теннисистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих
- высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей от 7 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Данная программа предусматривает:**

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа отражает основополагающие принципы теннисистов:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это
  - принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры «настольный теннис» от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
  - принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;
  - принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;
  - принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;
  - принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Цель** - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

**Основными задачами программы являются:**

**Образовательные:**

- обучить основам технике настольного тенниса и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области настольного тенниса и спорта в целом.

**Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по настольному теннису заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами настольного тенниса, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

### **Формой подведения итогов реализации программы является:**

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников;
- участие юных теннисистов в контрольных, городских соревнованиях.

На начальном этапе тренировки сдача контрольных нормативов у воспитанников проводится два раза в год.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься настольным теннисом, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

Установлено, что дети 11-16 лет, имеющие более высокие морфологические показатели и уровень развития физических качеств, и других качеств, отвечающих специфике настольного тенниса, сохраняют это преимущество и в последующие годы, но, что самое главное, эти дети быстрее овладевают специальными навыками и техникой игры в настольный теннис.

### **Характеристика настольного тенниса**

Факты исторического развития настольного тенниса несколько противоречивы. По мнению некоторых специалистов, настольный теннис зародился в Азии, а именно в Китае или в Японии. Но историографы от спорта, включая историографов и из Китая и из Японии, с таким мнением отнюдь не согласны.

В настоящий момент нет единого мнения, где и когда было положено начало игре в теннис. Большинство историков полагает, что своим рождением настольный теннис обязан Англии, появившийся как ветвь Королевского Тенниса. Возможно, теннис начал зарождаться во второй половине XIX века. Следует отметить, что в XVI веке в Европе, а точнее во Франции и в Англии играли в одну весьма интересную игру, без каких-либо очерченных правил. В игре использовался перьевой, а позже резиновый мяч. Вскоре игра с площадок на открытом воздухе переместилась под крышу. Игра в помещениях осуществлялась на полу. А еще через некоторое время играть стали на двух столах, которые ставились на некотором расстоянии друг от друга. Позднее столы были сдвинуты вместе, а между ними натянули сетку. Игра была простой и не требовала сложного инвентаря и специальных площадок. Это привело к распространению настольного тенниса.

В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России

был открыт первый клуб Крикет и лаун-теннис. Это был популярный питерский клуб, в котором играли в волан, тамбурин и лапту. Стоит отметить игру Тамбурин, которая заключалась в перебрасывании мяча круглыми ракетками без ручек. Эту игру и можно считать прототипом современного настольного тенниса.

Но первые правила игры в настольный теннис были написаны в Англии. Партия игры в настольный теннис велась до 30 очков, а форма участников представляла собой смокинги для мужчин и вечерние платья для женщин.

Фундаментальным отличием современного настольного тенниса является полый мяч. По одной из версий теннисист Джеймс Гибб, будучи в Америке, увидел однажды детские мячики, представляющие собой полые шарики. Он приобрел такой шарик и попробовал его в игре вернувшись в Англию. Оказалось, что такой шарик намного лучше цельного.

В 1901 году было официально зарегистрировано название игры — пинг-понг. Своему названию игра обязана сочетанию двух звуков: пинг — звук удара мяча о ракетку, а понг, соответственно, звук удара мяча о стол.

Настольный теннис — пинг-понг в качестве спорта был официально признан в Англии в 1900 году, в этом же году впервые были проведены соревнования, а уже в 1901 году в Индии был проведен первый официальный турнир.

Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе.

Такое быстрое распространение настольного тенниса привело к созданию Международной федерации настольного тенниса (ИТТФ). Создавал федерацию доктор Георг Леман в немецком городе Берлине, а первым председателем федерации стал Айвор Монтегю известный английский общественный деятель.

После создания ИТТФ в 1927 году в Лондоне был проведен первый Чемпионат мира по настольному теннису. До 1957 года такие чемпионаты стали проводится ежегодно, за исключением времени с 1940 по 1946 гг. С 1957 года Чемпионат Мира по настольному теннису стали проводить один раз в два года, а в 1958 году было положено начало Чемпионатам Европы, а также континентальные чемпионаты Африки и Азии.

Прогресс, наряду со всеми отраслями прочно вошел и в настольный теннис. На этот вид спорта работает целая индустрия, выпуская высокотехнологичные столы, ракетки, мячи и удобную форму для спортсменов.

В 19 веке эта игра появилась и в России. В Санкт-Петербурге, даже открыли клуб любителей этой игры. Со временем, эта игра обрела большую популярность во многих странах. В 48 году, были утверждены правила игры, а так же с этого года игра стала называться «Настольный Теннис». Спустя какое-то время русские спортсмены, стали участвовать в международных турнирах. Чемпионаты проводились по настольному теннису проводились во всей Европе.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижениями главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный

теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров- преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всей педагогической деятельности. При системном подходе деятельность рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и восстановительных мероприятий.

### **Форма проведения занятий**

Подготовка юных волейболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола. Годовой учебно-тематический план программы по настольному теннису рассчитан на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель работы по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является групповой урок, продолжительностью 2 академических часа (6 часов в неделю).

Также формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## **Содержание программы**

### **Учебный план (первый год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	
<b>1.1</b>	История развития настольного тенниса	2	2	-	Начальная диагностика.
<b>1.2</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	-	собеседование
<b>1.3</b>	Правила игры в настольный теннис	2	2	-	собеседование
<b>1.4</b>	Основы спортивной подготовки	4	4	-	собеседование
<b>1.5</b>	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2	-	Тестирование
<b>1.6</b>	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	-	Тестирование
<b>1.7</b>	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2	-	Собеседование
<b>1.8</b>	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2	-	Собеседование
<b>1.9</b>	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе	2	2	-	собеседование



<b>1.10</b>	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	2	2	-	собеседование
<b>1.11</b>	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	2	2	-	собеседование
<b>1.12</b>	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Тестирование
<b>1.13</b>	Основы спортивного питания	2	2	-	Тестирование

<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка	170	-	170	
<b>2.1</b>	Общая физическая подготовка	134	-	134	собеседование
<b>2.2</b>	Специальная физическая подготовка	36	-	36	собеседование
<b>3</b>	Избранный вид спорта	70	2	68	
<b>3.1</b>	Техническая подготовка	36	-	36	Тестирование
<b>3.2</b>	Тактическая подготовка	18	-	18	Тестирование
<b>3.3</b>	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Собеседование
<b>3.4</b>	Соревнования	4	-	4	тестирование
<b>4</b>	Развитие творческого мышления	23	-	23	
<b>4.1</b>	Игровая подготовка	18	-	18	Диагностика
<b>4.2</b>	Соревновательная подготовка	5	-	5	Соревнования
<b>5</b>	Самостоятельная работа	21	-	21	Диагностика
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>30</b>	<b>282</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

(24 ч.)

#### **Тема 1.1. История развития настольного тенниса.**

**Теория:** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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

#### **Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

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

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

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

#### **Тема 1.3. Правила игры в настольный теннис**

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

#### **Тема 1.4. Основы спортивной подготовки**

**Теория:** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных

устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Тема 1.5. Гигиенические знания, умения, навыки**

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

### **Тема 1.6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

**Теория:** Необходимые и важные организму спортивные добавки.

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

### **Тема 1.7. Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису**

**Теория:** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 1.8. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию**

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

### **Тема 1.9. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе**

**Теория:** Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, некоторых возможно выполнение разрядов.

**Тема 1.10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями**

**Теория:** Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение.

Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

**Тема 1.11. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние**

**Теория:** Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

**Тема 1.12. Необходимые сведения о строении и функциях организмов человека**

**Теория:** Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

**Тема 1.13. Основы спортивного питания**

**Теория:** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

**Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

**Практика:**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
2. Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалке и т.д
3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;

5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)

6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;

7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;

8. Упражнение для развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;

9. Спортивные и подвижные игры.

## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

### **Практика:**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

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

5. Имитационные упражнения:

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

- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спинысправа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа илислева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

### **Раздел 3 Избранный вид спорта**

#### **Тема 3.1. Техническая подготовка**

#### **Практика:**

#### **Базовая техника.**

**1. Хватка ракетки.** Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**2. Жонглирование мячом.** 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», подброс 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 сторонами 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; то же с 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.

**3. Техника с работой ног.**

- 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.

#### **4. Техника ударов по мячу на столе.**

- 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 половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-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 3.2. Тактическая подготовка Практика:**

#### **Базовая тактика.**

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

#### **Тема 3.3. Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях. Правила соревнований. Протоколы соревнований.

**Практика:** Построение группы, подача основных команд на месте и в движении. Составление конспекта тренировочного занятия.

Проведение разминки с группой учащихся. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях..



Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Составление положения для проведения первенства МБУДО «ДЮЦ» по настольному теннису.

### **Тема 3.3 Участие в соревнованиях**

**Практика:** Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

## **Раздел 4 Развитие творческого мышления**

### **Тема 4.1. Игровая подготовка**

#### **Практика:**

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
4. Проведение соревнований на половине стола.
5. Игры разученными ударами.

6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
7. Игры со сменой партнера.
8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один против всех», и др..
9. Парные игры.
10. Игра со спарринг-партнером.
11. Подачи в различных направлениях.
12. Игра с левшой.
13. Игра на реакцию в другой зоне.
14. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
15. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
16. Моделирование предстоящих соревнований.
17. Просмотр соревнований.

#### **Тема 4.2. Соревновательная подготовка**

##### **Практика:**

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
4. Парные игры на счет.

#### **Раздел 5 Самостоятельная работа**

**Практика:** Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).  
Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

**Учебный план  
(второй год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	
<b>1.1</b>	История развития настольного тенниса	2	2	-	Начальная диагностика.
<b>1.2</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	-	собеседование
<b>1.3</b>	Правила игры в настольный теннис	2	2	-	собеседование
<b>1.4</b>	Основы спортивной подготовки	4	4	-	собеседование
<b>1.5</b>	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2	-	Тестирование
<b>1.6</b>	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	-	Тестирование
<b>1.7</b>	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2	-	Собеседование
<b>1.8</b>	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2	-	Собеседование

<b>1.9</b>	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе	2	2	-	собеседование
<b>1.10</b>	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	2	2	-	собеседование
<b>1.11</b>	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	2	2	-	собеседование
<b>1.12</b>	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Тестирование
<b>1.13</b>	Основы спортивного питания	2	2	-	Тестирование

<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>170</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	134	-	134	собеседование
2.2	Специальная физическая подготовка	36	-	36	собеседование
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	
3.1	Техническая подготовка	36	-	36	Тестирование
3.2	Тактическая подготовка	18	-	18	Тестирование
3.3	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Собеседование
3.4	Соревнования	4	-	4	тестирование
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	
4.1	Игровая подготовка	18	-	18	Диагностика
4.2	Соревновательная подготовка	5	-	5	Соревнования
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	Диагностика
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>30</b>	<b>282</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (24 ч.) Тема 1.1. История развития настольного тенниса.

**Теория:** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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

## **Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

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

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

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

## **Тема 1.3. Правила игры в настольный теннис**

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

## **Тема 1.4. Основы спортивной подготовки**

**Теория:** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## **Тема 1.5. Гигиенические знания, умения, навыки**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для

спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 1.6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

**Теория:** Необходимые и важные организму спортивные добавки.

Рациональное

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

### **Тема 1.7. Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису**

**Теория:** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 1.8. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию**

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

### **Тема 1.9. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе**

**Теория:** Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

### **Тема 1.10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями**

**Теория:** Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение.

Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных

препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

### **Тема 1.11. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние**

**Теория:** Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

### **Тема 1.12. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

**Теория:** Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

### **Тема 1.13. Основы спортивного питания**

**Теория:** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

## **Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

#### **Практика:**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
2. Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалке и т.д
3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)
6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. Спортивные и подвижные игры.



## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

### **Практика:**

6. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

7. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

8. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

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

10. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

## **Раздел 3 Избранный вид спорта**

### **Тема 3.1. Техническая подготовка**

#### **Практика:**

##### **Базовая техника.**

**5. Хватка ракетки.** Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**6. Жонглирование мячом.** 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», подброс 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 сторонами 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; то же с 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.

**7. Техника с работой ног.**

- 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.

**8. Техника ударов по мячу на столе.**

- 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 половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-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 3.2. Тактическая подготовка**

#### **Практика:**

##### **Базовая тактика.**

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

### **Тема 3.3. Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях. Правила соревнований. Протоколы соревнований.

**Практика:** Построение группы, подача основных команд на месте и в движении. Составление конспекта тренировочного занятия. Проведение разминки с группой учащихся. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях.. Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Составление положения для проведения первенства МБУДО «ДЮЦ» по настольному теннису.

### **Тема 3.3 Участие в соревнованиях**

**Практика:** Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

## **Раздел 4 Развитие творческого мышления**

### **Тема 4.1. Игровая подготовка**

#### **Практика:**

18. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.

19. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

20. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

21. Проведение соревнований на половине стола.

22. Игры разученными ударами.

23. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
24. Игры со сменой партнера.
25. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один против всех», и др..
26. Парные игры.
27. Игра со спарринг-партнером.
28. Поддачи в различных направлениях.
29. Игра с левшой.
30. Игра на реакцию в другой зоне.
31. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
32. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
33. Моделирование предстоящих соревнований.
34. Просмотр соревнований.

#### **Тема 4.2. Соревновательная подготовка**

##### **Практика:**

5. Игры на счет разученными ударами.
6. Игры на счет на половине стола.
7. Игры на счет со сменой партнера.
8. Парные игры на счет.

#### **Раздел 5 Самостоятельная работа**

**Практика:** Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

#### **1.1. Планируемые результаты**

К концу 1 года обучения учащиеся:

##### **Будут знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

##### **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

##### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий. К концу 2 года обучения учащиеся:

**Будут знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

**Будут уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года - 1 сентября;

Окончание учебного года – 31 августа;

Продолжительность учебного года составляет 52 недели, из которых:

- 46 недель (с 01 сентября по 20 июля) учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях МБУДО «ДЮЦ»;
- 6 недель (с 21 июля по 31 августа) – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, участия учащихся в учебно-тренировочных сборах и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

### **2.2. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале или на футбольном поле, на спортивной площадке, которые соответствуют требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Кадровое обеспечение.**

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации**

#### ***Формы контроля и подведения итогов реализации программы.***

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

***Вводный контроль (начальная диагностика)***- проводится в начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

***Текущий контроль*** осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов.

***Промежуточный контроль*** проводится после прохождения 1\ 2 части учебной программы. Проводится в виде: зачетов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр, а также участия в районных соревнованиях по волейболу.

***Итоговый контроль (итоговая диагностика)***: Определение результатов работы и степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, а также открытого мероприятия для родителей.

## 2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Опрос, тестирование, практические задания	Определение потенциала учащихся
Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.
Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)	Контрольные, практические задания, зачет, игра, соревнования.	Определение уровня освоения материала программы.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет . Игра. Соревнование	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

## 2.5. Методические материалы

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за	Опрос уч-ся, тестирование.
2	Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

3	Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.
5	Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
6	Развитие творческого мышления	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный	Контрольные тесты, игры с заданиями.
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Результаты участия в соревнованиях.



## **Обеспечение программы методической продукцией**

### **1. Дидактические материалы:**

- картотека упражнений по настольному теннису;
- правила игры настольный теннис;
- правила судейства в настольном теннисе;
- положение о соревнованиях по настольному теннису;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### **2. Методические рекомендации:**

- рекомендации по организации безопасной игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису;
- инструкции по охране труда.

### **3. Информационное обеспечение:**

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

### **4. Материально-техническое обеспечение:**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУДО «ДЮЦ» с установленными настольными столами.

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

#### **Алгоритм учебного занятия**

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

## 2.6. Список литературы

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.
3. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.
4. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
5. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
6. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
7. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
8. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
11. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000