

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5
от 10 июля 2023г.

Утверждено приказом
Приказ № 10 от 10 июля 2023г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень

**Возраст занимающихся: с 10-17 лет.
Срок реализации до 3-х лет**

Разработчики:
Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	26

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Организационно – педагогические условий	27
2.2. Форма аттестации.	28
2.3. Оценочные материалы	29
2.4. Условия реализации программы	33
3. Список литературы	37
4. Приложения	38

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (далее- Программа) физкультурно- спортивной направленности, соответствует стартовому уровню, составлена в на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;

- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

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

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательной организации дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам(разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1.1. Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе и районе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

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

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по настольному теннису, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям настольным теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости

подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

1.1.3. Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствовать личностному развитию и самоопределению.

1.1.4. Адресат программы девушки и юноши в возрасте от 10 до 17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество воспитанников в группах от 15-20 человек.

1.1.5. Технологии, методы и формы обучения:

программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Особенности организации обучения по лыжным гонкам разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки лыжников на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортсмена;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся лыжными гонками.

Организация обучения настольному теннису – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

1.1.6. Объем и срок обучения. Программа рассчитана на 3 год. За год обучения объем составляет 234 учебных часов, 39 недель. Весь срок обучения за три года составляет 702 часа.

Занятия по настольному теннису, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.7. Режим обучения:

школьный возраст **10-17 лет** лет;

6 часов в неделю (1 час - 40 минут);

3 занятия в неделю;

234 занятий в год;

39 недель в год.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

1.2. Цели и задачи

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ. Сформировать начальные навыки игры в настольный теннис, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить начальным техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

1.3.Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Возрастные группы (часы)			всего
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	30
2	Общая физическая подготовка	99	86	82	267
3	Специальная физическая подготовка	50	57	56	163
4	Технико-тактическая подготовка	46	52	55	153
5	Игровая (интегральная) подготовка	17	17	17	51
6	Участие в соревнованиях	6	6	8	20
7	Контрольные испытания	6	6	6	18
	Итого	234	234	234	702

Календарный учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

Учебно-тренировочный процесс на отделении настольного тенниса планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

На самостоятельное обучение вынесены такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Содержание учебного плана.

Водное занятие.

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

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

Теоретическая подготовка.

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование

самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как

средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами

- поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

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

пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

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

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

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

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

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать

носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

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

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

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

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач.

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением

мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

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

Игры на счет - двумя мячами:

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

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед; - удар с лета справа; - удар с лета слева. *Розыгрыш очка:* - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

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

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к стартовой, промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

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

Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения.

Практическая часть:

- показательные игры;
- блиц турнир внутри группы.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для СОГ- 1 года обучения

Разделы подготовки	месяц										Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Общая физическая подготовка	10	10	11	10	13	11	12	11	11		99
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	5	5	6	5	6		50
Технико- тактическая подготовка	6	6	6	5	5	4	5	5	4		46
Игровая (интегральная) подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2		17

Участие в соревнованиях				2		2		2			6
Контрольные испытания		2				2			2		6
Итого:	26	26	26	26	26	26	26	26	26		234

Распределение методического материала по занятиям

№ п/п	Тема и Содержание занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2	текущий
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	текущий
3	Силовые упражнения. Основы техники игры. Игра с тренером.	2	текущий
4	Правила игры в настольный теннис. Упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость. Игра с тренером.	2	текущий
5	Прием контрольных нормативов по ОФП	2	контроль
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2	текущий
7	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	текущий
8	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	текущий
9	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2	текущий
10	Передвижение игрока приставными шагами.	2	текущий
11	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	текущий
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	текущий
13	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2	текущий
14	Учебная игра с элементами подач.	2	текущий
15	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	контроль
16	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	текущий
17	Обучение техники «срезка» мяча.	2	текущий
18	Совершенствование техники срезки в игре.	2	текущий
19	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	текущий
20	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	текущий
21	Соревнование в подгруппах.	2	контроль
22	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	текущий
23	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2	текущий
24	Обучение техники «наката» в игре.	2	текущий
25	Изучение вращения мяча в «накате».	2	текущий
26	Обучение техники «наката» слева, справа.	2	текущий
27	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	текущий
28	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2	текущий

29	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	текущий
30	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	текущий
31	Применение «подставки» в игре.	2	текущий
32	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2	текущий
33	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	текущий
34	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	текущий
35	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	текущий
36	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2	текущий
37	Применение элемента «подрезка» в игре. Беседа	2	текущий
38	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.	2	текущий
39	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	текущий
40	Изучение технического приёма «свеча».	2	текущий
41	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2	текущий
42	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2	текущий
43	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	контроль
44	Изучение элемента «стоп-спин».	2	текущий
45	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2	текущий
46	Совершенствование приёмов «топ-спин» в игре	2	текущий
47	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	2	текущий
48	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
49	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2	текущий
50	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2	текущий
51	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	текущий
52	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	текущий
53	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2	текущий
54	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2	контроль
55	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	контроль
56	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2	контроль
57	Подача срезкой. Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.	2	текущий
58	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2	текущий
59	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2	текущий

60	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2	теоретический
61	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	текущий
62	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	текущий
63	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	текущий
64	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2	текущий
65	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке и ТП	2	контроль
66	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	текущий
67	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2	текущий
68	Удар "подрезка". Учебная игра.	2	текущий
69	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2	текущий
70	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2	текущий
71	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2	текущий
72	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2	текущий
73	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	текущий
74	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2	контроль
75	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2	контроль
76	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2	контроль
77	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2	контроль
78	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2	контроль
79	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2	контроль
80	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте	2	текущий
81	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2	текущий
82	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2	текущий
83	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2	текущий
84	Подача справа и слева. Учебная игра.	2	текущий
85	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2	текущий
86	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	текущий
87	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2	текущий
88	Работа плеча, предплечья и кисти.	2	текущий
89	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2	текущий
90	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2	текущий
91	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2	текущий
92	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2	текущий

93	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	текущий
94	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2	текущий
95	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	текущий
96	Тактические схемы. Групповые игры.	2	текущий
97	Подача различными ударами. Удары срезкой слева. Отработка ударов накатом.	2	текущий
98	Развитие двигательно – координационных способностей. Техника приема подач разных видов.	2	текущий
99	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Соревновательная практика.	2	контроль
100	Влияние настольного тенниса на организм. Развитие гибкости. подача боковым вращением. Развитие быстроты	2	теоретический
101	Отработка ударов накатом. Контрольные упражнения.	2	контроль
102	Тактика игры против атакующего.	2	текущий
103	Актуальность, популярность настольного тенниса. Поддачи различными ударами. Отработка игры в защите	2	текущий
104	Тактика игры атакующего против атакующего.	2	текущий
105	Особенности настольного тенниса. Свободная игра на столе. Тренировка тактических комбинаций.	2	текущий
106	Игры на счет. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	контроль
107	Игры на счет.	2	контроль
108	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	текущий
109	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2	текущий
110	Игры на счет. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП	2	Контроль
111	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	текущий
112	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
113	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	контроль
114	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	Текущий
115	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
116	Повторение изученного материала	2	текущий
117	Игровая тренировка	2	текущий
	Итого часов	234	

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
для СОГ- 2 года обучения**

Разделы подготовки	месяц										Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5			
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Общая физическая подготовка	9	8	10	9	10	9	11	10	10			86
Специальная физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	6	6	6			57
Технико- тактическая подготовка	6	7	6	6	6	5	6	5	5			52
Игровая (интегральная) подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2			17
Участие в соревнованиях				2		2		2				6
Контрольные испытания		2				2				2		6
Итого:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		234

Распределение методического материала по занятиям

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	Вид контроля
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2	текущий
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	текущий
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2	текущий
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	текущий
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	текущий
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2	текущий
7	Прием контрольных нормативов	2	контроль
8	Повторение изученных технических приемов	2	текущий
9	Передвижение игрока приставными шагами.	2	текущий
10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	текущий
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	текущий
12	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2	текущий
13	Учебная игра с элементами подач.	2	текущий
14	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	текущий
15	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	текущий
16	Обучение техники «срезка» мяча.	2	текущий
17	Совершенствование техники срезки в игре.	2	текущий

18	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	текущий
19	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	текущий
20	Соревнование в подгруппах.	2	текущий
21	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	текущий
22	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2	текущий
23	Обучение техники «наката» в игре.	2	текущий
24	Изучение вращения мяча в «накате».	2	текущий
25	Обучение техники «наката» слева, справа.	2	текущий
26	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	текущий
27	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2	текущий
28	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	текущий
29	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	текущий
30	Применение «подставки» в игре.	2	текущий
31	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2	текущий
32	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	текущий
33	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	текущий
34	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	текущий
35	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2	текущий
36	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	текущий
37	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2	текущий
38	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	текущий
39	Изучение технического приёма «свеча».	2	текущий
40	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2	текущий
41	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2	текущий
42	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	текущий
43	Повторение изученных элементов	2	контроль
44	Изучение элемента «стоп-спин».	2	текущий
42	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2	текущий
43	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2	текущий
44	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2	текущий
45	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
46	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2	текущий
47	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2	текущий
48	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	текущий
49	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	текущий
50	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2	текущий
51	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2	текущий
52	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	текущий

53	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2	текущий
54	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2	текущий
55	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2	текущий
56	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2	текущий
57	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2	текущий
58	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	текущий
59	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	текущий
60	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	текущий
61	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2	текущий
62	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	текущий
63	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2	текущий
64	Удар "подрезка". Учебная игра.	2	текущий
65	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2	текущий
66	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2	текущий
67	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2	текущий
68	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2	текущий
69	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	текущий
70	Прием контрольных нормативов по СФП и ТП	2	контроль
71	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2	текущий
72	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2	текущий
73	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2	текущий
74	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2	текущий
75	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2	текущий
76	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2	текущий
77	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	текущий
78	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2	текущий
79	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2	текущий
80	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2	текущий
81	Подача справа и слева. Учебная игра.	2	текущий
82	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2	текущий
83	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	текущий
84	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2	текущий
85	Работа плеча, предплечья и кисти.	2	текущий
86	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2	текущий
87	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение	2	текущий

	корпуса.		
88	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2	текущий
89	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2	текущий
90	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	текущий
91	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2	текущий
92	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	текущий
93	Влияние настольного тенниса на организм.	2	текущий
94	Тактика игры против атакующего.	2	текущий
95	Актуальность, популярность настольного тенниса.	2	текущий
96	Тактика игры атакующего против атакующего.	2	текущий
97	Особенности настольного тенниса.	2	текущий
98	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	текущий
99	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2	текущий
100	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	текущий
101	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
102	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
103	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	текущий
104	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	2	текущий
105	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	2	контроль
106	Повторение изученного материала	2	контроль
107	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
108	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	текущий
109	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
110	Отработка ударов накатом. Контрольные упражнения.	2	контроль
111	Тактика игры против атакующего.	2	текущий
112	Актуальность, популярность настольного тенниса. Поддачи различными ударами. Отработка игры в защите	2	текущий
113	Тактика игры атакующего против атакующего.	2	текущий
114	Свободная игра на столе. Тренировка тактических комбинаций.	2	текущий
115	Тактические действия в защите	2	текущий
116	Повторение изученного материала	2	текущий
117	Игровое занятие . Подведение итогов.	2	текущий
	Итого часов	234	

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
для СОГ- 3 года обучения**

Разделы подготовки	месяц										Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	11	9	9	9	10		82
Специальная физическая подготовка	7	6	7	6	6	6	6	6	6		56
Технико- тактическая подготовка	7	7	7	6	6	5	6	6	5		55

Игровая (интегральная) подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2		17
Участие в соревнованиях				2		2	2	2			8
Контрольные испытания		2				2			2		6
Итого:	26	26	26	26	26	26	26	26	26		234

Распределение методического материала по занятиям

№ п\п	Содержание материала	Количество часов	Вид контроля
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2	текущий
2	Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Правила игры в настольный теннис.	2	текущий
3	Упражнения на развитие мышц рук. Тренировка различных финтов кистью руки.	2	текущий
4	Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	2	текущий
5	Подрезка. По форме движения она аналогична срезке. только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения. мяч как бы подрезается широким движением, так, словно вы срезаете под корень стебель цветка.	2	текущий
6	Разновидности ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу.	2	текущий
7	Прием контрольных нормативов по ОФП	2	контроль
8	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	текущий
9	Отработка движений около теннисного стола, одновременная работа рук и ног.	2	текущий
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	текущий
11	Упражнения с теннисным мячом. Срезка справа.	2	текущий
12	Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа.	2	текущий
13	Упражнения с теннисным мячом. Срезка слева.	2	текущий
14	Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания. Срезка справа. Накат.	2	текущий
15	Удар «накат»	2	текущий
16	Упражнения для укрепления кистей рук. Накат справа.	2	текущий
17	Накат справа	2	текущий
18	Упражнения с ракеткой и мячом. Накаты справа и слева.	2	текущий
19	Накат слева выполняют из левосторонней стойке.	2	текущий
20	Упражнения на отбивание мяча от пола. Накаты справа и слева. Проверить накаты справа и слева.	2	Текущий контроль
21	Упражнения для правильного подбрасывания мяча в вверх. Подачи.	2	текущий
22	Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Серии упражнений с шариком	2	текущий
23	Упражнения с ракеткой и мячом на концентрацию внимания. Подачи накатом справа и слева. Освоение подачи.	2	текущий
24	Подачи накатом слева и справа. Освоение подачи.	2	текущий

25	Совершенствование подач различной длины, направлений.	2	текущий
26	Упражнения для ног. Поддачи: подрезка справа и слева	2	текущий
27	Подача «маятник» Поддачи-«двойники, прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	2	текущий
28	Совершенствование изученных приемов	2	текущий
29	Упражнения для ног. Поддачи: «маятник»	2	текущий
30	Поддачи «веер»	2	текущий
31	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	2	текущий
32	Упражнения с мячом. Подача веер.	2	текущий
33	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».	2	текущий
34	Проверить поддачи. Учебные игры на счет	2	контроль
35	Упражнения для рук. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длиной подачи «подрезкой».	2	текущий
36	Упражнения для ног. Удары слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Серии упражнений с шариком.	2	текущий
37	Упражнения с мячом. Удары справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Проверить топ – спин.	2	Текущий, контроль
38	Упражнения для туловища. Подставки.	2	текущий
39	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставка справа. Серии упражнений с шариком.	2	текущий
40	Отработка ударов: сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Подставка слева. Серии упражнений с шариком	2	текущий
41	Поддачи. «Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длин в сочетании с атакующими ударами слева и справа. Серии упражнений с шариком.	2	текущий
42	Совершенствование изученных элементов	2	контроль
43	Повторение изученного материала	2	текущий
44	Отработка ударов: сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Подставка слева. Серии упражнений с шариком	2	текущий
42	Учебные игры на счет	2	текущий
43	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2	текущий
44	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	текущий
45	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2	текущий
46	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	текущий
47	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
48	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
49	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	текущий
50	Поддачи. С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2	текущий
51	Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча подач. Учебные игры.	2	текущий

52	. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Серия упражнений на развитие координации движений.	2	текущий
53	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Проверить подрезки.	2	текущий
54	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». (по прямой и по диагонали). Учебные игры	2	текущий
55	Тактика одиночной игры. Игра через сетку с применением различных приемов.	2	текущий
56	Обучение парной игре, игра через сетку пара.	2	текущий
57	Тактика подач. Парная игра с применением изученных атакующих ударов.	2	текущий
58	Игра через сетку. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Углубленное изучение тактических комбинаций.	2	текущий
59	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	2	текущий
60	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2	текущий
61	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2	текущий
62	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2	текущий
63	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2	текущий
64	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2	текущий
65	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2	текущий
66	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	текущий
67	Прием контрольных нормативов по СФП и ТП	2	текущий
68	Тактические варианты игры- атака на подаче противника	2	текущий
69	Тактические варианты игры- атака на своей подаче;	2	контроль
70	Игры (на счет – двумя мячами)	2	текущий
71	Тактические варианты игры- атака с перехватом инициативы	2	текущий
72	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	2	текущий
73	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	2	текущий
74	Тактические варианты игры- атака с сильного удара противника.	2	текущий
75	Игра через сетку.	2	текущий
76	Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезки» по углам	2	текущий
77	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям	2	текущий
78	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Серия упражнений на развитие координации движений.	2	текущий
79	Совершенствование изученных элементов	2	текущий
80	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2	текущий
81	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2	текущий
82	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2	текущий
83	Подача справа и слева. Учебная игра.	2	текущий

84	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2	текущий
85	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	текущий
86	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2	текущий
87	Работа плеча, предплечья и кисти.	2	текущий
88	Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезки» по углам, справа	2	текущий
89	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2	текущий
90	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2	текущий
91	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2	текущий
92	Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезки» по углам легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой.	2	текущий
93	Повторение изученного материала	2	текущий
94	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
95	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	текущий
96	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
97	Отработка ударов накато. Контрольные упражнения.	2	текущий
98	Тактика игры против атакующего.	2	текущий
99	Актуальность, популярность настольного тенниса. Поддачи различными ударами. Отработка игры в защите	2	текущий
100	Тактика игры атакующего против атакующего.	2	текущий
101	Свободная игра на столе. Тренировка тактических комбинаций.	2	текущий
102	Тактические действия в защите	2	текущий
103	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	текущий
104	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	контроль
105	Совершенствование движений при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	контроль
106	Повторение замаха ракеткой, удар, завершающая фаза. Работа плеча, предплечья и кисти. Учебные игры	2	текущий
107	Игровое занятие.	2	текущий
108	Совершенствование игры ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям	2	текущий
109	Совершенствование защиты «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Серия упражнений на развитие координации движений.	2	контроль
110	Совершенствование изученных элементов	2	текущий
111	Прием контрольных нормативов по ОФП	2	текущий
112	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	текущий
113	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	текущий
114	Повторение изученного материала. Учебные игры на счет.	2	текущий
115	Повторение изученного материала	2	текущий
116	Учебные игры на счет.	2	текущий
117	Игровое занятие . Подведение итогов.	2	текущий
	Итого часов	234	

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся будет знать:

1. Исторические сведения о возникновении настольного тенниса в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся будет уметь:

1. Владеть основами техники по настольному теннису.
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
3. Владеть основами тактики защиты и нападения.
4. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

К концу 1–го учебного года ребята овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - технику исполнения,
 - удержание мяча в игре;
 - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
 - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
 - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
 - активно сотрудничать с другими обучающимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го учебного года обучающихся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа-слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим

рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у обучающихся закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го учебного года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2- 4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования, на достижение результата.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий.

2.1. Организационно – педагогические условия.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

2.1.1. Набор. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

2.1.2. Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенности

психофизиологического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть смешанные девочки и мальчики, обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

2.1.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

2.1.4. Наполняемость группы: от 15 до 20 человек. *Состав группы* – постоянный

2.1.5. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практикетолько по личному желанию.

2.1.8. Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Этап подготовки	Год обуч.	Мин. возраст для зачисления	Миним. число об-саяв группе	Макси м. число об-ся в группе	Макси м. режим учебных часовв неделю	Годова я нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке наконец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-10	15	20	6	234	Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТП

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Формы аттестации.

2.2.1. Формы контроля и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется трижды в год стартовый по ОФП в начале учебного года, промежуточный по СФП И ТП в начале второго полугодия и итоговый в конце учебного года. Контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТП.

По результатам тестирования определяется уровень физической общей, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях.

2.2.2. Критерии оценки уровня усвоения программы Теория проводится в формате опроса или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание опросных заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» .

2.3.Оценочные материалы

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1, 1.1.

Таблица № 1

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	7,0 и бол.	6,4 и бол.	5,9 и бол.	

2	Бег 60 м.(сек.)	5 4 3 2 1		9,4 и мен. 9,5-10,2 10,3-11,1 11,2-11,9 12,0 и бол.	8,1 и мен. 8,2,-9,1 9,2-9,7 9,8-10,2 10,3 и бол.	7,9 и мен. 8,0-8,4 8,5-9,0 9,1-9,6 9,7и бол.
3	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1				13,2 и мен. 13,3-14,1 14,2-14,8 14,9 -14,15 14,16 и бол.
4	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	8,4 и мен 8,5-9,2 9,3-9,7 9,8-10,1 10,2 и бол.	7,7 и мен 7,8-8,5 8,6-9,2 9,3-9,9 10,0 и бол	7,1 и мен 7,2-7,7 7,8-8,2 8,3-8,7 8,8 и бол	
5	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	162 и больше 161-142 141-128 127-117 116 и мен.	183 и больше 182-162 163-147 146-126 125 и мен.	218 и больше 217-193 192-167 166-141 140 и мен.	235 и больше 234-213 212-192 191-181 180 и мен.
6	Бег 1000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1	4.42 и мен 4.43-5.41 5.42.-6.20 6.21-6.30 6.31 и бол			
7	Бег 1500м(мин,сек.)	5 4 3 2 1		6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и бол		
8	Бег 2000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1			8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 11,11 -11,48 11,49 и бол	
9	Бег 3000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1				12,,20 и мен 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 17,32 и бол
10	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	8 и бол. 7-4 3 2 1	9 и бол. 8-5 3 2 1	11 и бол. 10-6 5-4 3-2 1	13 и бол. 12-8 7-6 5-4 3-1
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	6 и бол. 5 4 3 2-1	8 и бол. 7-5 4-3 2 1	13 и бол. 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и бол. 14- 12 11-8 7-5 4-3
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 38-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5

7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	43 и бол.	47 и бол.	50 и бол.	51 и бол.
		4	42-33	46-37	49-40	50-41
		3	32-26	36-31	39-34	40-35
		2	25-20	30-25	33-29	34-28
		1	19 и мен.	24 и мен.	28 и мен.	27 и мен.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,2-5,7	
		2	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
2	Бег 60 м.(сек.)	5		9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4		10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3		10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2		11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1		12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
3	Бег 100 м.(сек.)	5				15,8 и мен.
		4				15,9-16,9
		3				17,0-17,9
		2				18,0-18,9
		1				19,0 и бол.
4	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	10,8 и бол.	10,3 и бол	9,6 и бол	
5	Прыжок в длину с места, (см)	5	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	151-132	168-147	182-162	189-173
		3	131-118	146-132	161-148	174-157
		2	177-107	131-136	147-143	156-152
		1	106 и мен.	137 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
6	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5,03 и мен			
		4	5,04-6,12			
		3	6,13.-6.40			
		2	6.41-7.06			
		1	7,07 и бол			
7	Бег 1500м(мин,сек.)	5		7,03 и мен		
		4		7,04-8,15		
		3		8,16.-9,10		
		2		9,11-9,18		
		1		9,19 и бол		
8	Бег 2000м(мин,сек.)	5			9,55 и мен	9,45 и мен
		4			9,56-11,27	9,46-11,10
		3			11,28.-12,40	11,11.-12,25
		2			12,41-13,19	12,26-13,40
		1			13,20 и бол	13,41 и бол
9	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	11 и бол.	13 и бол.	15 и бол.	16 и бол.
		4	10-5	12-6	14-8	15-9
		3	3	5-4	7-5	8-7
		2	2	3	4-2	6-5

		1	1	2	3	4
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	13 и больше	15и больше	16 и больше	17 и больше
		4	12-7	14-9	15-11	65-12
		3	6-5	8-6	10-7	11-8
		2	5-4	5	6	7
		1	3-2	4	5	6
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	37 и бол.	41 и бол.	44 и бол.	45 и бол.
		4	36-28	40-31	43-35	44-37
		3	27-23	30-27	34-31	36-32
		2	22-18	26-23	30-27	31-28
		1	17и мен.	22 и мен.	26 и мен.	27 и мен.

Таблица 1.1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12	Высокий	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	Низкий	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
13	Высокий	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	Средний	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	Низкий	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
14	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	Высокий	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	Высокий	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	Высокий	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач (кол-во попаданий)		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	5		5		5	
	Средний	4		4		4	
	Низкий	3		3		3	
11	Высокий	6		5		6	
	Средний	5		4		5	
	Низкий	4		3		4	
12	Высокий	7		6		7	
	Средний	6		5		6	

	Низкий	5	4	5
13	Высокий	8	6	8
	Средний	7	5	7
	Низкий	6	4	6
14	Высокий	9	7	8
	Средний	8	6	7
	Низкий	7	5	6
15	Высокий	10	8	9
	Средний	9	7	8
	Низкий	8	6	7
16	Высокий	11	9	9
	Средний	10	8	8
	Низкий	9	7	7
17	Высокий	12	10	10
	Средний	11	9	9
	Низкий	10	8	8

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Техника перемещений, ударов, подачи, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: Соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

Часть занятия	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	15-20 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	45-50 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10-5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.4.2. Материально-техническое обеспечение:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Методические пособия по настольному теннису	Д
Видео записи техники игры в настольный теннис	Д
Рабочая программа	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Базовый инвентарь:	
Сетки для настольного тенниса	6
Ракетки для настольного тенниса	15
Мячи настольного тенниса	100
Стол настольного тенниса (детские)	6
Шведские стенки	4
Скакалка	15
набивные мячи	
волейбольные мячи	
перекладины для подтягивания в висе	
секундомер	1
гимнастические скамейки	4
гимнастические маты	4
кегли	10-15

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу).

2.4.3. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.4.4. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,
работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.4.5. Календарный учебный план график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	39	117	234	3 раза в неделю по 2 часа

Середина февраля – период промежуточной аттестации (диагностики)

Май – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники. Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники. Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин. А.Н. Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1999. 53с.
2. Теория и методики физического воспитания: учебник для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б. А. Ашмарин [и др]. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений Москва: Академия, 2006. 528 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех : изд. 2-е перераб и доп. Москва : Физкультура и Спорт, 2008. 205 с
6. Настольный теннис : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва\ под. ред. Г.В. Барчукова Москва: Советский спорт, 2004 141 с.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. Легенды настольного тенниса / Федерация настольного тенниса России. Москва: УП-Принт, 2010. 256с.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры: Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ний) физ. воспитания. Москва: Просвещение, 1975. 271с
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев: Картя Молдановескэ, 1973. 96с.
10. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах. Москва : Физкультура и спорт, 1975. 160 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований \ под. ред. Г. Г. Пенев, А. В. Александров, А. В. Кизилов, К. М. Мазаев, В. К. Пономарев. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 43с.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: ВЛАДОС – пресс, 2002. 238с.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 175с.
14. Спортивные и подвижные игры: 2-е изд., перераб. и доп. / под общ. Ред. Портных Ю.И.Москва: Физкультура и спорт, 1977. 382с.
15. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. Москва: Советский спорт, 1989.35с.
16. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой . Ленинград: Лениздат, 1989. 75 с.
17. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия Москва: Олимпия Пресс,2005. 80 с.

Интернет ресурсы:

<https://kcr.ttfr.ru/#/>
Rtff.ru

Указания к выполнению контрольных упражнений**1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****1. Бег 30м. (юноши, девушки)**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется свысокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м.

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналуиспытываемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м. (мин,сек.)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время , которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4координационные способности.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

7.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, одиниз партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таз

