КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN= Жижилева Марина Николаевна, E= maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис «Контра»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Крапивин В.А.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Одна из главных причин популярности является его доступность для всех возрастов .

Настольный теннис способствует развитию координации движений, ловкости, быстроты, скорости реакции, внимания. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, степень интенсивности нагрузок и занятий, их продолжительность и регулярность. В нашей стране в настольный теннис в спортивных секциях играют свыше 3 миллионов человек. Среди 52 видов спорта, по количеству занимающихся настольный теннис находится на 9 месте.

За последние годы техника настольного тенниса заметно обновилась, появились новые приемы, которые прибавили зрелищность этому виду спорта. Новые материалы ракеток резко активизировали игру, сделали ее мощнее. В тактику стали входить молниеносные комбинации, которые могут быть выполнены только при отличной физической подготовке спортсмена, современной технике и быстроте выполнения ударов.

Существует два стиля игры - азиатский и европейский. Сейчас более популярным является европейский стиль игры.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, подготовку спортсменов начинающего уровня, участие в спортивных мероприятиях начального уровня, подготовку учащихся к выполнению разрядных нормативов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по настольному теннису позволяют учащимся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу. Занятия развивают физические способности, формируют умение работать в команде, устанавливают гармоничную связь между обучением и здоровьем, развивают физические качества личности.

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному развитию детей и подростков, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка.

Новизна программы:используются современные инновационные технологии обучения настольного тенниса.

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2года обучения для детей 5-17 лет.

Занятия проходят в группах:

1-й год обучения – 144 часа, 2 раза по 2 часа;

2-й год– 216 часов, 2 раза по 3 часа (утренние группы), или 3 раза по 2часа (дневные группы);

Всего на реализацию программы отводится 360 часов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебной работы на 1этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста.

Цель программы: всестороннее развитие и укрепление физических способностей детей в ходе занятий настольным теннисом и привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: занятия по настольному теннису позволяют приобретать различные двигательные умения и навыки, приобрести базовые навыки игры в настольный теннис.

Развивающие:

развивать эмоционально-волевую сферу. Занятия развивают физические способности, формируют умение работать в команде, устанавливают гармоничную связь между обучением и здоровьем, развивают физические качества личности.

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность,
- активность, стремление к достижению высоких результатов;
- получить опыт самостоятельной образовательной, общественной,
- научить отстаивать свою точку зрения;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий настольным теннисом.
В содержание занятий входят: разминка, имитация, передвижение у стола и в средней зоне, игра на мячах, игра «крутиловка», «вертушка», подвижные игры, спортивные эстафеты, общефизическая подготовка. Участие в детских соревнованиях.

1 год обучения - спортивно-оздоровительный этап.

Задачи: привлечение максимально возможного количества детей и подростков; пропаганда, привитие здорового образа жизни; всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма; овладение базовой техникой настольного тенниса.

Группы 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа и участвуют в воскресных детских соревнованиях.

Планируемый результат: владение основами техники выполнения физических упражнений, владение основными техническими приемами: откидка справа, откидка слева, накат справа, накат слева,простаяподача; выполнение нормативов общефизической подготовки, знание об инвентаре и форме, знание правил игры; выполнить III юношеский разряд.

2 год обучения - этап начальной подготовки.

Задачи: всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры; обучение основным приемам техники игры и тактических действий; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса; выполнение нормативов общефизической подготовки.

Группы 2 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза по 3 часа и участвуют в соревнованиях один раз в неделю.

Планируемый результат: выполнение нормативов по общефизической подготовке, владение основными техническими приемами: накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, вращение мяча справа; выполнениеI - II юношеского разряда, получение навыка судейства.

Планируемые результатыи способы их проверки:

1 год обучения - дети должны владеть основами техники (хватка ракетки, стойка теннисиста, жонглирование мячом на ракетке, откидка справа - слева, накат справа – слева, простая подача справа и слева) выполнения физических упражнений, выполнять нормативы общефизической подготовки, знать об инвентаре и форме, знать правила игры. Выполнить норматив III юношеского разряда.

2 год обучения - дети должны выполнять норматив по общефизической подготовке, владеть техникой нападения (накат справа, накат слева), техникой защиты (подрезка справа, подрезка слева), овладеть техникой передвижения у стола и в средней зоне, подавать подачи с нижним и верхним вращением справа и слева. Выполнить норматив IIюношеского разряда.

Способы проверки: по каждой теме или разделу проводятся итоговые занятия, сдача контрольных нормативов (прилагается).

Мониторинг знаний, умений и навыков проводится 2 раза в год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
I.	**Теоретическая подготовка**	4		4
II.	**Практическая подготовка**		110	110
III.	**Соревнования**		6	6

IV.	**Самостоятельная работа**		20	20
V.	**Промежуточная аттестация**		4	4
	Итого за учебный год	**4**	**140**	**144**

Учебно-тематический план 1 год

№	Раздел. Тема	теория	практика	всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и основные требования по охране труда и ТБ во время занятий. Основные требования к одежде, обуви во время занятий.	1	1	2
2	Значение занятий спортом, инвентарь и оборудование, используемое во время занятий.	0,50	1,50	2
3	История развития настольного тенниса. Разминка. Способы хвата ракетки	0,50	1,50	2
4	Разминка. Понятие техники игры. Жонглирование мячом открытой стороной ракетки.	0,50	1,50	2
5	Изучение счета.	0,50	1,50	2
6	Изучение хватки ракетки, стойки теннисиста, изучение перемещения у стола приставным шагом. Игра на столе с тренером.		2	2
7	Самостоятельные занятия дома. Изучение «толчка» справа. Изучение и совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола в стойке теннисиста.	0,50	1,50	2
8	Самостоятельные занятия дома. Изучение «толчка» слева. Изучение и совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола в стойке теннисиста.	0,50	1,50	2
9	Изучение «толчка» справа по диагонали, «толчка» слева по диагонали.		2	2
10	Изучение «толчка» справа по прямой, «толчка» слева по прямой.		2	2
11	Изучение «толчка» справа и слева в движении в правый угол.		2	2
12	Изучение «толчка» справа и слева в движении в левый угол.		2	2
13	Игра «вертушка».		2	2
14	Игра «толчком» по всему столу.		2	2
15	Изучение и совершенствование «толчка» справа и слева в движении в правый угол.		2	2
16	Изучение и совершенствование «толчка» справа и слева в движении в левый угол.		2	2
17	Изучение подачи (лёгкий способ)		2	2
18	Самостоятельные занятия дома. Имитация передвижения. Совершенствование «толчка» справа по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		2	2
19	Имитация передвижения. Совершенствование «толчка» слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		2	2
20	Имитация передвижения. Совершенствование «толчка» справа и слева по диагонали на время.		2	2
21	ОФППодвижные игры.		2	2
22	Изучение и совершенствование «толчка» справа и слева в движении в правый угол.		2	2
23	Изучение и совершенствование «толчка» справа и слева в движении в левый угол.		2	2
24	Изучение подачи (лёгкий способ)		2	2
25	Изучение и совершенствование «толчка» справа (2 раза) и слева (2 раза) в движении в правый угол.		2	2

26	Изучение и совершенствование «толчка» справа (2 раза) и слева (2 раза) в движении в левый угол.		2	2
27	ОФППодвижные игры, «вертушка»		2	2
28	Изучение и совершенствование «толчка» справа (3 раза) и слева (3 раза) в движении в левый угол.		2	2
29	Изучение и совершенствование «толчка» справа и слева в движении в центр стола.		2	2
30	Изучение техники нападения «накат» справа.		2	2
31	Изучение техники нападения «накат» справа, совершенствование техники откидки.		2	2
32	Изучение техники нападения «накат» справа, совершенствование техники откидки.		2	2
33	Изучение техники нападения «накат» слева, совершенствование техники откидки.		2	2
34	ОФПИгра на счет.		2	2
35	Изучение техники нападения «накат» слева, совершенствование техники откидки.		2	2
36	Подвижные игры с элементами н/т, «вертушка».		2	2
37	Изучение техники нападения «накат» слева, совершенствование техники откидки.		2	2
38	Изучение техники нападения «накат» слева, совершенствование техники откидки.		2	2
39	Изучение техники нападения «накат» слева и справа, совершенствование техники откидки.		2	2
40	Изучение техники нападения «накат» слева и справа, совершенствование техники откидки.		2	2
41	Эстафета с элементами настольного тенниса. Игра откидкой слева.		2	2
42	Контрольные нормативы по ОФП.		2	2
43	Изучение техники нападения «накат» слева, имитация, передвижения.		2	2
44	Совершенствование техники откидки справа и слева, изучение техники нападения.		2	2
45	Изучение длинной подачи слева по диагонали.		2	2
46	ОФПИгра на счет.		2	2
47	Совершенствование техники откидки справа и слева, изучение техники нападения.		2	2
48	Совершенствование техники откидки справа и слева, изучение техники нападения.		2	2
49	Подвижные игры с элементами н/т, «вертушка».		2	2
50	«крутиловка»		2	2
51	Подача. Совершенствование техники откидки.		2	2
52	Подвижные игры с элементами н/т, «вертушка».		2	2
53	Подача. Изучение техники нападения.		2	2
54	Изучение и совершенствование техники «накат» справа с правого угла и центра.		2	2
55	ОФПЭстафета.		2	2
56	Изучение и совершенствование техники «накат» справа с правого угла и центра.		2	2
57	Изучение и совершенствование техники «накат» слева с левого угла и центра.		2	2
58	Изучение и совершенствование техники нападения «накат» справа и слева по диагонали.		2	2
59	Изучение и совершенствование техники «толчок» и нападения «накат» справа и слева по диагонали.		2	2
60	Подача. «Вертушка».		2	2

61	Изучение и совершенствование техники «толчок» и нападения «накат» справа и слева по диагонали		2	2
62	«накат» справа и слева по диагонали (по 4 серии).		2	2
63	Изучение и совершенствование техники «толчок» и нападения «накат» справа и слева по диагонали		2	2
64	«накат» справа и слева по диагонали (по 4 серии).		2	2
65	«накат» справа и слева по прямой (по 4 серии).		2	2
66	«накат» справа и слева по прямой (по 4 серии).		2	2
67	Подача. «Вертушка».		2	2
68	«накат» справа и слева по диагонали на время.		2	2
69	Подача слева по диагонали, прием «накат» по прямой.		2	2
70	Совершенствование техники нападения с трех точек (накат справа с правого угла, накат справа с центра, накат слева с левого угла).		2	2
71	Совершенствование техники нападения с трех точек (накат слева с левого угла, накат слева с центра, накат справа с правого угла).		2	2
72	Промежуточная аттестация по ОФП и СФП		2	2
	Итого за учебный год	**4**	**140**	**144**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
I.	**Теоретическая подготовка**	4		4
II.	**Практическая подготовка**		180	180
III.	**Соревнования**		8	8
IV.	**Самостоятельная работа**		20	20
V.	**Итоговая аттестация**		4	4
	Итого за учебный год	**4**	**212**	**216**

Учебно-тематический план 2 год (3 раза в неделю по 2 часа)

№	Тема	теория	практика	Кол-во часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.Игра на счет.	1	1	2
2	Значение занятий н/т для развития детей.Игра с перемещением . Игра на счет.	0,50	1,50	2
3	Краткие сведения о технике н/т.Самостоятельные занятия дома и их значениеИгра с перемещением произвольно.	0,50	1,50	2
4	Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола. Имитация «накат» справа и слева в движении у стола и в средней зоне		2	2
5	Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола приставным шагом, «вертушка».		2	2
6	ОФП. Подвижные игры.		2	2
7	Изучение и совершенствование техники нападения накат справа, слева.		2	2
8	Имитация. Накат справа и слева по диагонали.		2	2
9	«Накат» справа по диагонали, «накат» слева по диагонали.		2	2
10	«Накат» справа и слева в движении в правый угол. «накат» справа и слева в движении в левый угол.		2	2

11	«Накат» справа по прямой, накат слева по прямой.		2	2
12	Самостоятельные занятия дома. Изучение сложной подачи с правого угла. Прием подачи.		2	2
13	Имитация передвижения. «Накат» справа по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		2	2
14	Имитация передвижения. «Наката» слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия). «Наката» справа и слева по диагонали на время.		2	2
15	Изучение сложной подачи с правого угла. Изучение и совершенствование техники и тактики.		2	2
16	«Крутиловка», «вертушка».ОФП.		2	2
17	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Изучение техники вращения мяча справа.	0,50	1,50	2
18	Подвижные игры с элементами н/т, эстафета Игра на счет, по заданию		2	2
19	Изучение техники вращения мяча справа, имитация, передвижения.		2	2
20	Изучение техники «топ-спин» справа, имитация, передвижения. «Наката» справа по диагонали против «наката».		2	2
21	«Накат» справа на удержание мяча на столе на время. Подрезка справа и слева по диагонали.		2	2
22	Изучение техники вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		2	2
23	«Накат» справа на удержание мяча на столе на время. Топ-спин справа.		2	2
24	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. Подрезка справа и слева по диагонали.		2	2
25	турнир		2	2
26	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. Игра в контре справа, слева.		2	2
27	Изучение и совершенствование техники нападения «накат» слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».		2	2
28	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. «Накат» слева в «контре» на время, Игра на счет (7:7).		2	2
29	Изучение длинной подачи с нижним вращением мяча справа по прямой. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		2	2
30	Прием подачи с нижним вращением - активное нападение. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		2	2
31	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль «Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин.	0,50	1,50	2
32	Изучение и совершенствование передвижения в стойке теннисиста у стола, в средней и дальней зоне. Имитация техники нападения в движении. Совершенствование «накат» справа и слева по диагонали и прямой два раза в одну точку.«вертушка» в нападении.		2	2
33	Изучение короткой подачи с верхним вращением мяча справа и слева по диагонали и прямой – прием завершающим ударом .		2	2
34	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда ОФП. «Крутиловка».	0,50	1,50	2
35	Длинная подача с нижним вращением мяча слева по диагонали – активный прием слева. Совершенствование техники «накат»		2	2

	справа и слева, техника «накат» слева с двух точек в левый угол.			
36	ОФП.«Крутиловка», «вертушка». Изучение и совершенствование «накат» слева с двух точек в левый угол.		2	2
37	Изучение и совершенствование «накат» справа и «топ-спин» справа с двух точек в правый угол.		2	2
38	Изучение вращения справа в средней зоне по диагонали против подставки. Игра на счет.		2	2
39	Изучение и совершенствование подачи с высоким подбросом мяча. Прием подачи. Имитация передвижения в 3-х метровой зоне, имитация «наката» справа и слева и вращения.		2	2
40	Изучение и совершенствование «накат» слева и вращения справа с двух точек в правый угол.Игра с перемещением.		2	2
41	Изучение «накат» слева и вращения в средней зоне по диагонали против подставки.Игра на счет в нападении.		2	2
42	Изучение и совершенствование «накат» справа. «Крутиловка» подрезкой справа и слева.		2	2
43	Вращение справа с двух точек в правый угол.		2	2
44	Изучение «топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		2	2
45	Вращение справа с двух точек в правый угол. Игра на счет по заданию.		2	2
46	Изучение «топ-спин» справа в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.Вращение слева с двух точек в левый угол.Игра на счет по заданию.		2	2
47	Техника безопасности. «Крутиловка», игра с «перемещением».	0,50	1,50	2
48	Изучение техники «накат» справа по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Игра на счет по заданию.		2	2
49	Открытое зимнее первенство по возрастам.		2	2
50	Изучение техники «накат» слева по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Подача – прием подачи.Игра на счет.		2	2
51	Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет по заданию.		2	2
52	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки.Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет.		2	2
53	Изучение вращения мяча справа и слева против подрезки. Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева против подставки.Игра с перемещением с форой.		2	2
54	Эстафета.Изучение «подрезки» слева против нападения. Игра на счет по заданию.		2	2
55	ОФППодвижные игры		2	2
56	Совершенствование «накат» и «топ-спин» справа и слева у стола и в средней зоне. «Перекрутка» мяча справа по диагонали.		2	2
57	«Подрезка» слева против подрезки слева, Совершенствование «накат» справа и слева. Игра с перемещением с форой.		2	2
58	«Подрезка» справа против «подрезки» справа по диагонали.		2	2
59	Короткая «подрезка» справа – активный прием. Контра справа, контра слева.		2	2
60	Изучение «подрезки» слева по диагонали против подрезки.		2	2

	Изучение «подрезки» справа против нападения.Игра на счет.			
61	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
62	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		2	2
63	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
64	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		2	2
65	ОФП.		2	2
66	СФП.Парная игра с перемещением.Командная игра.		2	2
67	Изучение и совершенствование техники и тактики.		2	2
68	Изучение и совершенствование техники и тактики.		2	2
69	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		2	2
70	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		2	2
71	Изучение и совершенствование техники и тактики.		2	2
72	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		2	2
73	ОФП. СФП.		2	2
74	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		2	2
75	Изучение и совершенствование техники нападения слева с левого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		2	2
76	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» справа-слева с центра против подрезки.		2	2
77	Игра в «подрезке» восьмеркой, «накат» восьмеркой.		2	2
78	Игра в нападении восьмеркой в средней зоне.		2	2
79	Игра в подрезке восьмеркой в средней зоне.		2	2
80	«Перекрутка» справа направо.		2	2
81	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
82	ОФП		2	2
83	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
84	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом.		2	2
85	Имитация передвижения «восьмеркой», имитация техники нападения и защиты. Удар по свече.		2	2
86	Имитация, совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
87	Открытое весеннее первенство по возрастам.		2	2
88	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по прямой.		2	2
89	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по диагонали.		2	2
90	Удар по свече – завершающий удар в средней зоне.		2	2
91	Турнир, посвященный Дню Победы.		2	2
92	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты в средней зоне, удар на удар.		2	2
93	Изучение и совершенствование техники нападения по левой диагонали накат слева, топ-спин справа.		2	2
94	ОФПИгра на счет по заданию.		2	2
95	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		2	2
96	Изучение завершающего удара справа по высокому мячу – ответ – удар справа		2	2
97	СФПфутболИгра на счет по заданию.		2	2
98	Совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
99	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
100	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		2	2
101	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение		2	2

	тактики.			
102	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		2	2
103	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		2	2
104	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
105	Кубок Клуба		2	2
106	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
107	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		2	2
108	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
	Итого за учебный год	**4**	**212**	**216**

Учебно-тематический план 2 год (2 раза в неделю по 3 часа)

№	Тема	теория	практика	Кол-во часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.Игра на счет.	1	2	3
2	Значение занятий н/т для развития детей.Игра с перемещением . Игра на счет.	1	2	3
3	Краткие сведения о технике н/т.Самостоятельные занятия дома и их значение. Игра с перемещением произвольно.	1	2	3
4	Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола. Имитация «накат» справа и слева в движении у стола и в средней зоне		3	3
5	Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола приставным шагом, «вертушка».		3	3
6	ОФП. Подвижные игры.		3	3
7	Изучение и совершенствование техники нападения накат справа, слева.		3	3
8	Имитация. Накат справа и слева по диагонали.		3	3
9	«Накат» справа по диагонали, «накат» слева по диагонали.		3	3
10	«Накат» справа и слева в движении в правый угол. «накат» справа и слева в движении в левый угол.		3	3
11	«Накат» справа по прямой, накат слева по прямой.		3	3
12	Самостоятельные занятия дома. Изучение сложной подачи с правого угла. Прием подачи.		3	3
13	Имитация передвижения. «Накат» справа по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		3	3
14	Имитация передвижения. «Наката» слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия). «Наката» справа и слева по диагонали на время.		3	3
15	Изучение сложной подачи с правого угла. Изучение и совершенствование техники и тактики.		3	3
16	«Крутиловка», «вертушка». ОФП.		3	3
17	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Изучение техники вращения мяча справа.	1	2	3
18	Подвижные игры с элементами н/т, эстафета		3	3

	Игра на счет, по заданию			
19	Изучение техники вращения мяча справа, имитация, передвижения.		3	3
20	Изучение техники «топ-спин» справа, имитация, передвижения. «Наката» справа по диагонали против «наката».		3	3
21	«Накат» справа на удержание мяча на столе на время. Подрезка справа и слева по диагонали.		3	3
22	Изучение техники вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
23	«Накат» справа на удержание мяча на столе на время. Топ-спин справа.		3	3
24	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. Подрезка справа и слева по диагонали.		3	3
25	турнир		3	3
26	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. Игра в контре справа, слева.		3	3
27	Изучение и совершенствование техники нападения «накат» слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».		3	3
28	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. «Накат» слева в «контре» на время, Игра на счет (7:7).		1	1
29	Изучение длинной подачи с нижним вращением мяча справа по прямой. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		1	1
30	Прием подачи с нижним вращением - активное нападение. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		1	1
31	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль «Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин.	1	2	3
32	Изучение и совершенствование передвижения в стойке теннисиста у стола, в средней и дальней зоне. Имитация техники нападения в движении. Совершенствование «накат» справа и слева по диагонали и прямой два раза в одну точку.«вертушка» в нападении.		3	3
33	Изучение короткой подачи с верхним вращением мяча справа и слева по диагонали и прямой – прием завершающим ударом .		3	3
34	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда ОФП. «Крутиловка».	1	2	3
35	Длинная подача с нижним вращением мяча слева по диагонали – активный прием слева. Совершенствование техники «накат» справа и слева, техника «накат» слева с двух точек в левый угол.		3	3
36	ОФП. «Крутиловка», «вертушка». Изучение и совершенствование «накат» слева с двух точек в левый угол.		2	2
37	Изучение и совершенствование «накат» справа и «топ-спин» справа с двух точек в правый угол.		1	1
38	Изучение вращения справа в средней зоне по диагонали против подставки. Игра на счет.		3	3
39	Изучение и совершенствование подачи с высоким подбросом мяча. Прием подачи. Имитация передвижения в 3-х метровой зоне, имитация «наката» справа и слева и вращения.		3	3
40	Изучение и совершенствование «накат» слева и вращения справа		1	1

	с двух точек в правый угол. Игра с перемещением.			
41	Изучение «накат» слева и вращения в средней зоне по диагонали против подставки. Игра на счет в нападении.		1	1
42	Изучение и совершенствование «накат» справа. «Крутиловка» подрезкой справа и слева.		1	1
43	Вращение справа с двух точек в правый угол.		1	1
44	Изучение «топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		1	1
45	Вращение справа с двух точек в правый угол. Игра на счет по заданию.		1	1
46	Изучение «топ-спин» справа в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра. Вращение слева с двух точек в левый угол. Игра на счет по заданию.		3	3
47	Техника безопасности. «Крутиловка», игра с «перемещением».	1	2	3
48	Изучение техники «накат» справа по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Игра на счет по заданию.		3	3
49	Открытое зимнее первенство по возрастам.			
50	Изучение техники «накат» слева по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Подача – прием подачи. Игра на счет.		3	3
51	Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет по заданию.		3	3
52	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки. Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет.		3	3
53	Изучение вращения мяча справа и слева против подрезки. Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева против подставки. Игра с перемещением с форой.		3	3
54	Эстафета. Изучение «подрезки» слева против нападения. Игра на счет по заданию.		1	1
55	ОФП Подвижные игры		2	2
56	Совершенствование «накат» и «топ-спин» справа и слева у стола и в средней зоне. «Перекрутка» мяча справа по диагонали.		3	3
57	«Подрезка» слева против подрезки слева, Совершенствование «накат» справа и слева. Игра с перемещением с форой.		3	3
58	«Подрезка» справа против «подрезки» справа по диагонали.		1	1
59	Короткая «подрезка» справа – активный прием. Контра справа, контра слева.		1	1
60	Изучение «подрезки» слева по диагонали против подрезки. Изучение «подрезки» справа против нападения. Игра на счет.		1	1
61	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		1	1
62	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		1	1
63	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		1	1

64	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		1	1
65	ОФП.		2	2
66	СФП. Парная игра с перемещением. Командная игра.		3	3
67	Изучение и совершенствование техники и тактики.		1	1
68	Изучение и совершенствование техники и тактики.		1	1
69	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		1	1
70	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		1	1
71	Изучение и совершенствование техники и тактики.		1	1
72	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		1	1
73	ОФП. СФП.		3	3
74	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		1	1
75	Изучение и совершенствование техники нападения слева с левого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		1	1
76	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» справа-слева с центра против подрезки.		1	1
77	Игра в «подрезке» восьмеркой, «накат» восьмеркой.		1	1
78	Игра в нападении восьмеркой в средней зоне.		1	1
79	Игра в подрезке восьмеркой в средней зоне.		1	1
80	«Перекрутка» справа направо.		2	2
81	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		1	1
82	ОФП		3	3
83	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		1	1
84	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом.		2	2
85	Имитация передвижения «восьмеркой», имитация техники нападения и защиты. Удар по свече.		2	2
86	Имитация, совершенствование техники нападения и защиты.		1	1
87	Открытое весеннее первенство по возрастам.			
88	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по прямой.		1,5	1,5
89	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по диагонали.		1,5	1,5
90	Удар по свече – завершающий удар в средней зоне.		1	1
91	Турнир, посвященный Дню Победы.			
92	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты в средней зоне, удар на удар.		2	2
93	Изучение и совершенствование техники нападения по левой диагонали накат слева, топ-спин справа.		1	1
94	ОФПИгра на счет по заданию.		2	2
95	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		3	3
96	Изучение завершающего удара справа по высокому мячу – ответ – удар справа		3	3
97	СФПфутболИгра на счет по заданию.		3	3
98	Совершенствование техники нападения и защиты.		3	3
99	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		1	1
100	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		1	1
101	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		1	1

102	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		1	1
103	Совершенствование техники нападения и защиты.Изучение тактики.		1	1
104	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		1	1
105	Кубок Клуба		3	3
106	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		1	1
107	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		1	1
108	Совершенствование техники нападения и защиты. Изучение тактики.		1	1
	Итого	**7**	**209**	216

СОДЕРЖАНИЕ
1года обучения

I. Теоретическая подготовка

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях (комплекс упражнений прилагается)
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с педагогом или спарринг – партнером.
- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения «вис» на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

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

2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

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

3. Техническая подготовка.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об 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 и 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 сторонами 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 по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

- 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 стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением 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;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) 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;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

III. Соревнования

Обучающиеся участвуют в соревнованиях уровня Дворца творчества.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. Промежуточная аттестация

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

СОДЕРЖАНИЕ
2 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.
- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

II. **Практическая подготовка**.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка.

<u>Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:</u>

- бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

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

3. Техническая подготовка.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от 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 и 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 сторонами 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 по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинки стола или тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  удары 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.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола).

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

- 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 стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с 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;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлениях;
- 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;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

III. Соревнования.

Учащиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов.

IV. Самостоятельная работа.

Комплекс упражнений:

1. «отжимание» - 30 раз
2. Выпрыгивание из низкого седа, руки вверх – 30 раз
3. «кенгуру» - 30 раз
4. Пресс – 30 раз
5. «планка» – 100 сек
6. «стульчик» - 100 сек
7. «пистолетик» - 3 раза на каждую ногу
8. Прыжки через скакалку вправо-влево – 100 раз

V. Итоговая аттестация.

Выполнение II юношеского разряда.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Методическое обеспечение

Техника настольного тенниса

Описание упражнений для обучения игры в настольный теннис

Группы начальной подготовки

- Игра у тренировочной стенки;
- Игра на половине стола, приставленного к стене;
- Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола;

- Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола.

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером на столе.

- «Круговая». Участвуют не менее трех человек, один из которых

занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные – с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и, в свою очередь, перебежать на другу сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и т.д. до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговоренное число ошибок, выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в следующем туре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке и с передвижением участников против часовой стрелки (подачи при этом выполняются по диагонали).

- «Крутиловка с педагогом». Участвуют педагог и не менее двух

учащихся. Педагог располагается на одной стороне стола, а все другие участники на противоположной. Задача участников – в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ним тренера на сторону откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники, набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок, становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре. Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и перемещением участников против часовой стрелки.

- «Один – против всех». В игре принимают участие не менее трех учащихся, один из которых

занимает место напротив одной половины стола, остальные – напротив. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки.

- «Один – против двух». Напротив одной половины стола

располагаются два игрока, напротив другой – один. Тренер дает им задание выполнять оговоренный технический прием в определенном направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочередно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах справа-влево и назад, при ударах слева – вправо и назад.

- Игра с заданием в паре: педагог против учащегося. Педагог

направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счет переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую, для занятия для занятия наиболее выгодной для удара позиции.

- Педагог плюс партнер располагаются на одной стороне стола,

обучающийся спортсмен – на противоположной стороне напротив середины стола. Задача учащегося: отражать посылаемые мячи поочередно ударами справа и слева, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперед и разворотом туловища в сторону выполняемого удара.

- Использование приспособления для подачи мячей. Конструкция

приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч в другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей.

- Упражнения с роботом-тренажером (задание определяет тренер):
    - робот-тренажер против спортсмена;
    - робот-тренажер направляет мячи с заданным вращением.

Учащийся должен отразить мячи на другую сторону стола, где установлена ловушка для мячей.

С повышением уровня подготовленности учащегося, задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, быстроте и силе вращения.
Особый раздел подготовки учащихся учебно-тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнером, применение в соревнованиях.
Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка быстроты вращений мяча в разных направлениях. Учащийся выполняет имитацию движений избранного варианта подачи у зеркала – медленно, быстро.
Учащийся занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель: добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону.
Учащийся контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

- Тренировка с партнером:

Учащийся занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами и, выбрав один из вариантов выполнения подачи, подает на партнера. При успешном приеме подачи партнером, выполняются игровые действия по ситуации.
То же упражнение со сменой ролей – подающий становится принимающим, принимающий – подающим.
В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнером совершенствуется техника выполнения подачи и действий после ее приема.
При приеме подачи учащийся тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приема подачи.
Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнер) моделирует действия будущего противника.
Умение выполнять сильно крученые, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи-двойки». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подач-двойников» следует большое внимание уделять имитации ложных движений.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Материально-техническая база

1. Зал настольного тенниса,
2. Раздевалки для учащихся,
3. Тренерская и склад,
4. Столы для настольного тенниса, толщина крышки не менее 19 мм,
5. Тренажеры – роботы,
6. Сетки,
7. Мячи для настольного тенниса для БКМ не менее 30 шт. для одного человека,
8. Мячи для настольного тенниса для игры на счет,
9. Ракетки для настольного тенниса,
10. Основания для ракеток со знаком ИТТФ,
11. Накладки для ракеток со знаком ИТТФ,
12. Ловушки,
13. Собиралки для мячей,
14. Клей,
15. Скакалки,
16. Гимнастические скамейки,
17. Зеркала,
18. Мячи для игровых видов спорта,
19. Кулер для воды.

Одежда для игры в настольный теннис

1. Костюм тренировочный,
2. Футболка темного цвета,
3. Теннисные шорты темного цвета,
4. Спортивная обувь для бега на улице и игры в футбол,
5. Специальная обувь для игры в настольный теннис,
6. Носки белые,
7. Чехол для ракетки,
8. Полотенце.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для 1 и 2 года обучения

N	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 29 от 10 до 19	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 29 от 10 до 19	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 19 от 5 до 14	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 19 от 5 до 14	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
5.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 7 свыше 8	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
6.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 16 до 19 свыше 19	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
7.	Подачи справа, слева накатом	8 6 4	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень
8.	Подачи справа, слева откидкой, подрезкой	9 7 5	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером или партнером.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

N	Наименование упражнений	Девочки 7-9 лет	мальчики 7-9 лет
1.	Бег 20 м с высокого старта	4,6-4,8 сек.	4,3-4,8 сек.
2.	Бег 30 м с высокого старта	5,4-5,9 сек.	5,3-5,6 сек.
3.	Бег 60 м с высокого старта	8,7 – 8,8 сек.	9,7-9,9 сек.
4.	Прыжок в длину с места	155-165 см	160-170 см
5.	Прыжок боком через гимнастич. скамейку за 30 сек	15-20 раз	15-25 раз

6.	Прыжок боком через гимнастич. скамейку за 1 мин.	30-35 раз	35-45 раз

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.
Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.
Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024
Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию
– промежуточная аттестация учащихся
– итоговая аттестация учащихся
– зимний каникулярный период
– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы
23 февраля – День защитника Отечества
8 марта – Международный женский день
1 мая – Праздник Весны и труда
9 мая – День Победы
12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и	В рамках занятий	Декабрь, май

		творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2012.
2. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. 2011.
3. Шпрах С.Д. Настольный теннис. 2012.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 2015.
5. Донской Д.Д. Спортивная техника. 2012.
6. СюйИшныпен. Настольный теннис. 2012.
7. Настольный теннис. Правила соревнований ФиС, 2013.
8. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2013.
9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 2014.
10. Интернет ресурсы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 2011.
2.Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 2012.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М.-«Спортивные игры», 2013.
4. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 2014.
5. интернет ресурсы.