

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 2019 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н. Андрусва
«6» июня 2019 г.



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

Возраст учащихся: 5-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Тимофеева М.Г.
педагог дополнительного образования

Калининград 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 настольным теннисом находится на 9 месте.

За последние годы техника настольного тенниса заметно обновилась, появились новые приемы, которые прибавили зрелищности 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.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии со следующими документами:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;

-Уставом МАУДО ДТД и М;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

Представленная программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры, пропаганда спорта, участие обучающихся в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов.

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 обучающимся 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 настольному теннису.

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 5 лет обучения для детей 5-18 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Занятия проходят в группах:

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

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

4 год обучения – 324 часа, 3 раза по 3 часа;

5-й год обучения – 324 часа, 3 раза по 3 часа.

Общий объем учебного материала составляет – 1224 часа.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебных занятий на разных этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста.

Программа направлена на создание условий для получения детьми и подростками качественного дополнительного образования, совершенствование качества дополнительного образования, обновление содержания и педагогических технологий в условиях реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся 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 БКМ (большое количество мячей), игра «крутиловка», «вертушка», подвижные игры, спортивные эстафеты, общефизическая подготовка. Участие в детских соревнованиях. В летний период - отдых и спортивный лагерь в Калининградской области и за рубежом.

1 год обучения

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

Группы первого 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, подрезка справа, подрезка слева; выполнение нормативов общефизической подготовки, знание об инвентаре и форме, знание правил игры; выполнение III юношеского разряда.

2 год обучения

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.

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

3 год обучения

Задачи: повышение общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей); совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и парными тактическими действиями; формирование игрового стиля; овладение основами тактики игры; воспитание навыков соревновательной деятельности; нормативов по общефизической подготовке.

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

Планируемый результат: выполнение нормативов по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, владение техническими приемами нападения и защиты, выполнение I юношеского - III спортивного разряда.

4 год обучения

Задачи: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости) и специальной тренировочной выносливости; обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях; обучение тактическим действиям индивидуальным и парным и совершенствование их в игре; приобщение к соревновательной деятельности, участие в городских соревнованиях; выполнение нормативов по общефизической подготовке; судейство соревнований.

Группы 4 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 3 часа и участвуют в соревнованиях.

Планируемый результат: выполнение III - II спортивного разряда.

5 год обучения

Задачи: дальнейшее совершенствование техники игры; развитие специальных физических качеств; повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных нагрузок; накопление соревновательного опыта в различных соревнованиях.

Группы пятого года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа и участвуют в соревнованиях.

Планируемый результат: выполнение III - II взрослый разряд.

Планируемый результат и способы проверки **по итогам прохождения программы:**

1 год обучения - дети должны владеть основами техники (хватка ракетки, стойка теннисиста, жонглирование мячом на ракетке, откидка справа, откидка слева, простая подача справа и слева) выполнять физические упражнения, 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 накатом и подрезкой справа и слева. Выполнить норматив II юношеского разряда.

3 год обучения - дети должны выполнять норматив по общефизической подготовке, овладеть основными техническими приемами (подрезка справа, подрезка слева, накат справа, накат слева, топ-спин справа, топ-спин слева), подавать более сложные подачи с вращением, получить навык судейства. Выполнить норматив I юношеского разряда.

4 год обучения - дети должны выполнять норматив по общефизической подготовке, овладеть техническими приемами (быстрое вращение мяча при ударе топ-спином, перекручивать мяч топе на топе, подавать сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча, сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям). Выполнить III разряд.

5 год обучения - дети должны выполнять норматив по общефизической подготовке, владеть техническими приемами (топ-спин справа направо, слева налево, топ-спин-подставка справа и слева). Выполнить II - III разряд.

Способы проверки: по каждой теме или разделу проводятся итоговые занятия.

При промежуточном оценивании умений детей применяется метод критериального оценивания умений и навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1года обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теори я	практ ика	все го
I.	Теоретическая подготовка	4		4
II.	Практическая подготовка		110	110
III.	Соревнования		6	6
IV.	Самостоятельная работа		20	20
V.	«Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира		4	4
	Итого за учебный год	4	140	144

Учебно-тематический план 1 год

№	Раздел. Тема	теория	практика	все го часов
1	Вводное занятие. Экскурсия по Дворцу Творчества.			2
2	Техника безопасности. Изучение хватки ракетки, набивание мяча на ракетке.	0,5	1,5	2
3	Краткие сведения о технике н/т. Изучение хватки ракетки, стойки теннисиста, набивание мяча на ракетке справа и слева.	0,5	1,5	2
4	Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда Изучение хватки ракетки, стойки теннисиста, набивание мяча на ракетке справа и слева.	0,5	1,5	2
5	Изучение счета.	0,5	1,5	2
6	Изучение хватки ракетки, стойки теннисиста, изучение перемещения у стола приставным шагом. Игра на столе с тренером.	0,5	1,5	2
7	Самостоятельные занятия дома. Изучение «толчка» справа. Изучение и совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола в стойке теннисиста.	0,5	1,5	2
8	Самостоятельные занятия дома. Изучение «толчка» слева. Изучение и совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста,	0,5	1,5	2

	перемещения у стола в стойке теннисиста.			
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.	0,5	1,5	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	ОФП. Подвижные 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	ОФП. Подвижные 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	ОФП Игра 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	ОФП Игра 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	ОФП Эстафета.		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
	Итого	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.	«Промежуточная аттестация» в форме классификационного		4	4

турнира			
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 значение. Игра 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» справа и слева, техника «накат» слева с двух точек в левый угол.		2	2
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.	0,50	1,50	2

	«Крутиловка», игра с «перемещением».			
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. Поддача – прием поддачи. 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	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.		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. Изучение «подрезки» справа против нападения. Игра на счет.		2	2
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 тактики.		2	2
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		3	3

	движении у стола и в средней зоне			
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 Игра на счет, по заданию		3	3
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 с двух точек в правый угол. Игра с перемещением.		1	1
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		3	3

	подрезки. Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет.			
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	ОФП Игра 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	СФП футбол Игра 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
I.	Теоретическая подготовка	4		4
II.	Практическая подготовка		174	174
III.	Соревнования		22	22
IV.	Самостоятельная работа		12	12
V.	«Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнир		4	4
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	4	212	216

Учебно-тематический план 3-го года

	Тема	теория	практика	всего часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. История развития н/т. Любительский и профессиональный н/т в России. Всероссийская федерация н/т. Основы техники н/т Произвольная игра на счет	1	2	3
2	Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств. Гигиена, закаливание детей, врачебный контроль Игра с перемещением.	1	2	3
3	Режим дня спортсмена: сон, питание, личная гигиена одежды, обуви, тела, гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря. Имитация техники, передвижение у стола, совершенствование техники нападения против защиты.	1	2	3
4	Краткие сведения о технике н/ тенниса. Имитация техники, передвижение у стола, совершенствование техники нападения против защиты.	0.5	2.5	3
5	Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола приставным шагом, «вертушка».	0.5	2.5	3
6	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда. Игра с перемещением по заданию.		3	3
7	Краткие сведения о технике н/ тенниса. Значение занятий н/т для развития детей. ОФП. Подвижные игры. «Крутиловка».		3	3
8	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда. Игра с перемещением по заданию. Игра на счет по заданию.		3	3
9	Игра в «контре» справа по диагонали, игра в «контре» слева по диагонали, вращение мяча справа по диагонали против подставки.		3	3
10	Игра в «контре» справа по диагонали, игра в «контре» слева по диагонали, вращение мяча справа по диагонали и прямой против подставки.		3	3
11	Изучение и совершенствование техники «накат» справа и слева в движении в правый угол. Изучение и совершенствование «накат» справа и слева в движении в левый угол.		3	3
12	ОФП. Игра на счет.		3	3
13	Изучение сложной подачи с правого угла. Изучение и совершенствование техники и тактики.		3	3
14	Имитация передвижения. «Накат» слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		3	3
15	Имитация передвижения. «Накат» справа и слева по диагонали на время.		3	3
16	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. ОФП. Подвижные игры. Игра на счет.		3	3
17	Изучение и совершенствование техники вращения мяча справа, имитация, передвижения.		3	3
18	Изучение техники «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против «наката».		3	3
19	Изучение техники «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против		3	3

	«наката».			
20	Изучение техники вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
21	Изучение техники вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
22	Изучение и совершенствование «топ-спин справа» против подрезки.		3	3
23	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения.		3	3
24	ОФП. Игра на счет.		3	3
25	Изучение и совершенствование техники нападения «накат» слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».		3	3
26	«Накат» слева в «контре» время, Игра на счет (7:7)		3	3
27	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль СФП. «Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин. Игра с перемещением.		3	3
28	Первенство города		3	3
29	Изучение длинной подачи с нижним вращением слева по диагонали – активный прием слева. Совершенствование техники «накат» и «топ-спин» справа и слева.		3	3
30	ОФП. «вертушка» в подрезке.		3	3
31	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		3	3
32	«Накат» справа и «топ-спин» справа с трех точек в правый угол.		3	3
33	«Наката» слева с двух точек в левый угол.		3	3
34	ОФП. Игра на счет с перемещением.		3	3
35	Изучение вращения мяча справа в средней зоне по диагонали против подставки.		3	3
36	Изучение «накат» слева и вращения в средней зоне по диагонали против подставки.		3	3
37	ОФП. Подвижные игры. Игра на счет по заданию.		3	3
38	«Наката» справа и «топ-спин» справа с двух точек в правый угол		3	3
39	«топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		3	3
40	«Топ-спин» слева – подрезка. Игра на счет по заданию.		3	3
41	Техника безопасности. Контрольные нормативы.		3	3
42	«Топ-спин» слева – подрезка. Игра с перемещением.		3	3
43	Контрольные нормативы по ОФП.		3	3
44	«Топ-спин» справа – подрезка. Игра с перемещением.		3	3
45	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки.		3	3
46	ОФП. Игра на счет с форой.		3	3
47	Открытое зимнее первенство по возрастам.		3	3
48	Изучение вращения мяча справа и слева против подрезки.		3	3
49	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева против подставки.		3	3 ч
50	Изучение и совершенствование «топс» справа и слева против подставки.		3	3
51	Изучение «подрезки» справа против «подрезки» справа по диагонали, совершенствование «накат» справа и слева.		3	3
52	Изучение «подрезки» справа против нападения.		3	3
53	Изучение «подрезки» справа по диагонали против подрезки.		3	3

54	Изучение подачи с нижним вращением слева –прием «топ-спин» справа.		3	3
55	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		3	3
56	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		3	3
57	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		3	3
58	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		3	3
59	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		3	3
60	Изучение и совершенствование техники нападения слева с левого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		3	3
61	Игра в «подрезке» восьмеркой, «накат» восьмеркой.		3	3
62	Игра в нападении восьмеркой в средней зоне.		3	3
63	Игра в подрезке восьмеркой в средней зоне.		3	3
64	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом.		3	3
65	Имитация передвижения «восьмеркой», имитация техники нападения и защиты. Удар по свече.		3	3
66	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по прямой.		3	3
67	«Топ-спин» справа (3 серии) с завершающим ударом по диагонали.		3	3
68	Удар по свече – завершающий удар в средней зоне.		3	3
69	Изучение завершающего удара справа по высокому мячу – ответ – удар справа.		3	3
70	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты в средней зоне, удар на удар.		3	3
71	Изучение и совершенствование техники нападения по левой диагонали накат слева, топ-спин справа.		3	3
72	Контрольные нормативы по ОФП и СФП		3	3
	Итого	4	212	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
I.	Теоретическая подготовка	4		4
II.	Практическая подготовка		278	278
III.	Соревнования		22	22
IV.	Самостоятельная работа		16	16
V.	«Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира		4	4
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	4	320	324

Учебно-тематический план 4 год

№	Тема	теория	практика	Всего часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. История развития н/т. Любительский и профессиональный н/т в России. Всероссийская федерация н/т. Основы техники н/т Произвольная игра на счет	1.5	1.5	3
2	Турнир, посвященный началу учебного года		3	3
3	Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств. Гигиена, закаливание детей, врачебный контроль	0.5	2.5	3

	Игра с перемещением по заданию.			
4	Режим дня спортсмена: сон, питание, личная гигиена одежды, обуви, тела, гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря. Техника защиты и нападения.	0.5	2,5	3
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда. Техника защиты и нападения.	0.5	2.5	3
6	Краткие сведения о технике н/ тенниса. Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола приставным шагом. Техника и тактика защиты и нападения.	0.5	2,5	3
7	Значение занятий н/т для развития детей. ОФП, спортивные игры.	0.5	2.5	3
8	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева в движении в правый угол. Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева в движении в левый угол.		3	3
9	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
10	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
11	ОФП, «перемещение» по заданию		3	3
12	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
13	Соревнования «лига»		3	3
14	Изучение и совершенствование подачи, атака с подачи		3	3
15	Изучение сложной подачи с правого угла – прием коротким мячом		3	3
16	Имитация передвижения. Совершенствование вращения слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		3	3
17	Имитация передвижения. Совершенствование вращения справа и слева по диагонали на время		3	3
18	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях ОФП. Тактика игры, игра на счет.		3	3
19	Техника безопасности Подвижные игры с элементами н/т, эстафета Игра в паре		3	3
20	Техника вращения мяча справа, имитация, передвижения		3	3
21	Техника вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
22	Техника «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против «наката».		3	3
23	Техника вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		23	3
24	Техника «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против «наката».		3	3
25	СФП. Подвижные игры. Тактика игры.		3	3
26	Техника вращения мяча слева, имитация, передвижения		3	3
27	Техника вращения мяча слева, имитация, передвижения		3	3
28	Изучение и совершенствование техники нападения вращения слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».		3	3
29	Открытое осеннее первенство по возрастам		3	3
30	«Накат» слева в «контре» время, Игра на счет (7:7)		3	3
31	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль СФП. «Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин. Игра с перемещением		3	3
32	Изучение и совершенствование техники нападения, «вертушка» в нападении.		3	3

33	длинная подача с нижним вращением слева по диагонали – активный прием слева. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		3	3
34	Изучение и совершенствование «накат» справа и «топ-спин» справа с трех точек в правый угол.		3	3
35	Изучение и совершенствование передвижения в стойке теннисиста у стола, в средней и дальней зоне. Имитация техники нападения в движении. Совершенствование вращения справа и слева по диагонали и прямой два раза в одну точку		3	3
36	Изучение и совершенствование «накат» и «топ-спин» слева с двух точек в левый угол		3	3
37	Изучение и совершенствование «накат» слева и «топ-спин» с левого угла по диагонали и прямой		3	3
38	вращение справа в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
39	«накат» слева и вращение в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
40	Подвижные игры. Тактика игры		3	3
41	«накат» слева и вращение в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
42	Турнир		3	3
43	Совершенствование игры в средней зоне по прямой		3	3
44	ОФП Футбол Игра на счет по заданию.		3	3
45	Изучение и совершенствование «наката» справа и вращения справа с двух точек в правый угол		3	3
46	Соревнования «лига»		3	3
47	«топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		3	3
48	Техника безопасности. Контрольные нормативы. Изучение и совершенствование техники нападения против подрезки		3	3
49	СФП Игра с перемещением по заданию. Тактика игра		3	3
50	Совершенствование техники и тактики		3	3
51	Совершенствование техники и тактики		3	3
52	Совершенствование техники и тактики		3	3
53	Соревнования «ракетка месяца»		3	3
54	Совершенствование техники и тактики		3	3
55	Совершенствование техники и тактики		3	3
56	Классификационный турнир		3	3
57	Новогодний турнир		3	3
58	Рождественский турнир		3	3
59	Совершенствование техники и тактики		3	3
60	СФП. Эстафета. Игра на счет по заданию.		3	3
61	«Крутиловка», «перемещение», «вертушка». Тактика игры		3	3
62	Совершенствование техники и тактики		3	3
63	СФП. Игра на счет по заданию.		3	3
64	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки		3	3
65	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подставки		3	3
66	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подставки		3	3
67	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки		3	3
68	Открытое зимнее первенство по возрастам		3	3
69	Вращение мяча справа и слева против подрезки		3	3
70	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева		3	3

	против подставки			
71	Изучение и «топ-спин-удар» справа		3	3
72	Изучение и «топ-спин-удар» справа		3	3
73	ОФП. Спортивные игры. Игра с перемещением с форой		3	3
74	Совершенствование «накат» и «топ-спин» справа и слева у стола и в средней зоне		3	3
75	«подрезка» слева против подрезки слева, совершенствование «накат» справа и слева		3	3
76	СФП. Игра на счет. Тактика игры		3	3
77	«подрезка» справа против «подрезки» справа по диагонали, совершенствование «накат» справа и слева, вращение справа		3	3
78	Турнир, посвященный 23 февраля		3	3
79	«подрезка» справа против нападения		3	3
80	Контрольные нормативы по СФП		3	3
81	«подрезка» справа по диагонали против подрезки. Тактика игры		3	3
82	Турнир, посвященный 8 марта		3	3
83	Изучение и совершенствование техники защиты и нападения		3	3
	Поддачи с нижним вращением слева – прием «топ-спин» справа		3	3
84	Турнир – 8 марта		3	3
85	ОФП. Изучение подачи с боковым вращением. Прием подачи. Игра на счет по заданию.		3	3
86	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты		3	3
87	техника «топ-спин» слева против подрезки слева		3	3
88	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты		3	3
89	Изучение и совершенствование подачи с нижним и справа по прямой и диагонали – прием «топс» справа		3	3
90	СФП. Игра в паре. Командная игра		3	3
91	Совершенствование подачи, игра с форой		3	3
92	СФП. Игра на счет по заданию.		3	3
93	Изучение и совершенствование техники и тактики		3	3
94	Изучение и совершенствование техники и тактики		3	3
95	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки		3	3
96	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку		3	3
97	Изучение и совершенствование техники нападения слева с левого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку		3	3
98	ОФП. Игра в паре. Игра с перемещением по заданию		3	3
99	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты		3	3
100	Игра «подрезкой» восьмеркой, «накатом» восьмеркой		3	3
101	Игра «накат» восьмеркой в средней зоне		3	3
102	Открытое первенство по возрастам		3	3
103	Имитация передвижения «восьмеркой», имитация техники нападения и защиты		3	3
104	Техника нападения и защиты в средней зоне, удар на удар		3	3
105	Турнир, посвященный Дню Победы		3	3
106	завершающий удара справа по высокому мячу – удар справа		3	3
107	Контрольные нормативы по ОФП и СФП		3	3
108	Кубок Клуба		3	3
	Итого	4	320	324

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
5 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теори я	практ ика	всего
	1 –ый период (аудиторный)			
I.	Теоретическая подготовка	4		4
II.	Практическая подготовка		260	260
III.	Соревнования		40	40
IV.	Самостоятельная работа		16	16
V.	Аттестация по окончании периода обучения		4	4
	Итого за учебный год	4	320	324

Учебно-тематический план 5 год

№	Тема	теория	практика	всего часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. История развития н/т. Любительский и профессиональный н/т в России. Всероссийская федерация н/т. Основы техники н/т Произвольная игра на счет	1	2	3
2	Турнир, посвященный началу учебного года		3	3
3	Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств. Гигиена, закаливание детей, врачебный контроль Игра с перемещением по заданию.	1	2	3
4	Режим дня спортсмена: сон, питание, личная гигиена одежды, обуви, тела, гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря. Техника защиты и нападения.	0,5	2,5	3
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда. Техника защиты и нападения.	0,5	2,5	3
6	Краткие сведения о технике н/ тенниса. Совершенствование хватки ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола приставным шагом. Техника и тактика защиты и нападения.	0,5	2,5	3
7	Значение занятий н/т для развития детей. ОФП, спортивные игры.	0,5	2,5	3
8	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева в движении в правый угол. Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева в движении в левый угол.		3	3
9	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
10	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
11	ОФП, «перемещение» по заданию		3	3
12	Изучение и совершенствование техники нападения		3	3
13	Соревнования «лига»		3	3
14	Изучение и совершенствование подачи, атака с подачи		3	3
15	Изучение сложной подачи с правого угла – прием коротким мячом		3	3
16	Имитация передвижения. Совершенствование вращения слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		3	3
17	Имитация передвижения. Совершенствование вращения справа и слева по диагонали на время		3	3
18	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях ОФП. Тактика игры, игра на счет.		3	3
19	Техника безопасности Подвижные игры с элементами н/т,		3	3

	эстафета Игра в паре			
20	Техника вращения мяча справа, имитация, передвижения		3	3
21	Техника вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
22	Техника «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против «наката».		3	3
23	Техника вращения мяча справа с двух точек с правого угла и с центра по диагонали.		3	3
24	Техника «топ-спин» справа, имитация, передвижения. Совершенствование «накат» справа по диагонали против «накат».		3	3
25	СФП. Подвижные игры. Тактика игры.		3	3
26	Техника вращения мяча слева, имитация, передвижения		3	3
27	Техника вращения мяча слева, имитация, передвижения		3	3
28	Изучение и совершенствование техники нападения вращения слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».		3	3
29	Открытое осеннее первенство по возрастам		3	3
30	«Накат» слева в «контре» время, Игра на счет (7:7)		3	3
31	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль СФП. «Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин. Игра с перемещением		3	3
32	Изучение и совершенствование техники нападения, «вертушка» в нападении.		3	3
33	длинная подача с нижним вращением слева по диагонали – активный прием слева. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		3	3
34	Изучение и совершенствование «накат» справа и «топ-спин» справа с трех точек в правый угол.		3	3
35	Изучение и совершенствование передвижения в стойке теннисиста у стола, в средней и дальней зоне. Имитация техники нападения в движении. Совершенствование вращения справа и слева по диагонали и прямой два раза в одну точку		3	3
36	Изучение и совершенствование «накат» и «топ-спин» слева с двух точек в левый угол		3	3
37	Изучение и совершенствование «накат» слева и «топ-спин» с левого угла по диагонали и прямой		3	3
38	вращение справа в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
39	«накат» слева и вращение в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
40	Подвижные игры. Тактика игры		3	3
41	«накат» слева и вращение в средней зоне по диагонали против подставки		3	3
42	Турнир		3	3
43	Совершенствование игры в средней зоне по прямой		3	3
44	ОФП Футбол Игра на счет по заданию.		3	3
45	Изучение и совершенствование «наката» справа и вращения справа с двух точек в правый угол		3	3
46	Соревнования «лига»		3	3
47	«топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		3	3
48	Техника безопасности Контрольные нормативы Изучение и совершенствование техники нападения против		3	3

	подрезок			
49	СФП Игра с перемещением по заданию. Тактика игра		3	3
50	Совершенствование техники и тактики		3	3
51	Совершенствование техники и тактики		3	3
52	Совершенствование техники и тактики		3	3
53	Соревнования «ракетка месяца»		3	3
54	Совершенствование техники и тактики		3	3
55	Совершенствование техники и тактики		3	3
56	Классификационный турнир		3	3
57	Новогодний турнир		3	3
58	Рождественский турнир		3	3
59	Совершенствование техники и тактики		3	3
60	СФП эстафета Игра на счет по заданию.		3	3
61	«Крутиловка», «перемещение», «вертушка». Тактика игры		3	3
62	Совершенствование техники и тактики		3	3
63	СФП Игра на счет по заданию.		3	3
64	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки		3	3
65	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подставки		3	3
66	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подставки		3	3
67	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки		3	3
68	Открытое зимнее первенство по возрастам		3	3
69	Вращение мяча справа и слева против подрезки		3	3
70	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева против подставки		3	3
71	Изучение и «топ-спин-удар» справа		3	3
72	Изучение и «топ-спин-удар» справа		3	3
73	ОФП Спортивные игры Игра с перемещением с форой		3	3
74	Совершенствование «накат» и «топ-спин» справа и слева у стола и в средней зоне		3	3
75	«подрезка» слева против подрезки слева, совершенствование «накат» справа и слева		3	3
76	СФП Игра на счет. Тактика игры		3	3
77	«подрезка» справа против «подрезки» справа по диагонали, совершенствование «накат» справа и слева, вращение справа		3	3
78	Турнир, посвященный 23 февраля		3	3
79	«подрезка» справа против нападения		3	3
80	Контрольные нормативы по СФП		3	3
81	«подрезка» справа по диагонали против подрезки. Тактика игры		3	3
82	Турнир, посвященный 8 марта		3	3
83	Изучение и совершенствование техники защиты и нападения		3	3
	Поддачи с нижним вращением слева –прием «топ-спин» справа		3	3
84	Турнир – 8 марта		3	3
85	ОФП Изучение поддачи с боковым вращением. Прием поддачи. Игра на счет по заданию.		3	3
86	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты		3	3
87	техника «топ-спин» слева против подрезки слева		3	3
88	Изучение и совершенствование техники нападения и		3	3

	защиты			
89	Изучение и совершенствование подачи с нижним и справа по прямой и диагонали – прием «топс» справа		3	3
90	СФП Игра в паре Командная игра		3	3
91	Совершенствование подачи, игра с форой		3	3
92	СФП Игра на счет по заданию.		3	3
93	Изучение и совершенствование техники и тактики		3	3
94	Изучение и совершенствование техники и тактики		3	3
95	Изучение и совершенствование техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки		3	3
96	Изучение и совершенствование техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку		3	3
97	Изучение и совершенствование техники нападения слева с левого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку		3	3
98	ОФП Игра в паре Игра с перемещение по заданию		3	3
99	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты		3	3
100	Игра «подрезкой» восьмеркой, «накатом» восьмеркой		3	3
101	Игра «накат» восьмеркой в средней зоне		3	3
102	Открытое первенство по возрастам		3	3
103	Имитация передвижения «восьмеркой», имитация техники нападения и защиты		3	3
104	Техника нападения и защиты в средней зоне, удар на удар		3	3
105	Турнир, посвященный Дню Победы		3	3
106	завершающий удара справа по высокому мячу – удар справа		3	3
107	Контрольные нормативы по ОФП и СФП		3	3
108	Кубок Дворца		3	3
	Итого	4	320	324

СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения

I. Теоретическая подготовка

1.1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;

1.2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;

1.3. Значение занятий настольного тенниса для развития детей;

1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль;

1.5. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда;

1.6. Самостоятельные занятия дома и их значение;

1.7. Краткие сведения о технике настольного тенниса.

II. Практическая подготовка.

2.1. Общефизическая подготовка.

Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставов, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- 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 5x15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- 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 стопы;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком 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 передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивания 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 попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки и с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.д.
- 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, мяч, размещенный на оси и т.д.

2.3. Техническая подготовка.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту 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 ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

- многократное повторение ударного движения на различных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, 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-влево, вперед-влево-назад;
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных 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», «крутиловка» с педагогом и др.

III. Соревнования

Обучающиеся принимают участие в турнирах уровня Дворца творчества.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. «Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира

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

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- 1.2. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- 1.3. Значение занятий настольного тенниса для развития детей;
- 1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль;
- 1.5. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда;
- 1.6. Самостоятельные занятия дома и их значение;

1.7. Краткие сведения о технике настольного тенниса.

II. Практическая подготовка.

2.1. Общефизическая подготовка.

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- 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 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- 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 стопы;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком 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 передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивания 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 попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки и с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.д.
- 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, мяч, размещенный на оси и т.д.

2.3. Техническая подготовка.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту 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 ракеткой по мячу у тренировочной стенки, упроставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом, переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

- многократное повторение ударного движения на различных скоростях без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, 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-влево, вперед-влево-назад;
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с педагогом - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех
- точек в одном или в разных 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», «крутиловка» с педагогом и др.

III. Соревнования

Обучающиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. «Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира

Обучающиеся участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов. Выполнить II юношеский разряд.

СОДЕРЖАНИЕ

3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. История развития настольного тенниса. Основы техники настольного тенниса.
- 1.2. Любительский и профессиональный настольный теннис в России.

1.3. Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств.

1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль.

1.5. Организация занятий физическими упражнениями, инвентарь, спортивная одежда.

1.6. Правила техники безопасности.

1.7. Краткие сведения о технике настольного тенниса:

- удары подрезкой слева и справа против наката топ-спина; исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару; наблюдение за полетом мяча; работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара; контакт мяча с ракеткой;
- техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча; тренировка подач; подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач;
- прием подач; способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола; способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола; способы приема коротких подач;
- укороченный удар с подрезки; техника выполнения;
- использование физических упражнений в домашних условиях; для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах; тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

II. Практическая подготовка.

2.1. Общефизическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общефизической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), плавание, футбол.

2.2. Специально-физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

- имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой;
- сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки;
- игра на счет;
- изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката;
- отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки);
- повышение скорости выполнения всех ударов;
- усиление вращения мяча, как в использовании отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов;
- изучение ударов контрнакатом;
- отличие контрнаката от наката с подрезки;
- изучение техники выполнения топ-спина;
- имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на «удочке»), игра с партнером;

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином:

- выполнение удара с резким поворотом туловища;
- увеличение быстроты движений руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки.

Обучающийся сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в различных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

- индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей обучающихся;
- разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча;

- сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям;
- тренировка приема сложных подач разными способами;
- передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов;
- разновидности изучаемых способов передвижений;
- разучивание техники укороченного удара с подрезки;
- игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

2.4. Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общефизической специально-физической подготовке.

III. Соревнования

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Обучающиеся учебных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех соревнованиях.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. «Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира

Выполнение I юношеского разряда.

СОДЕРЖАНИЕ 4 года обучения

I. Теоретическая подготовка

- 1.1. Развитие физической культуры и спорта в наши дни.
- 1.2. Тренировки в домашних условиях.
- 1.3. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль.
- 1.4. Организация занятий физическими упражнениями, инвентарь, спортивная одежда.
- 1.5. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь). Правила техники безопасности.
- 1.6. Сведения о строении и функциях человеческого организма, сердечнососудистая система, влияние тренировки на ее совершенствование, потребление кислорода легкими и насыщение крови. Органы пищеварения и обмен веществ.
- 1.7. Краткие сведения о технике настольного тенниса.
 - удары подрезкой слева и справа против наката топ-спина; исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару; наблюдение за полетом мяча; работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара; контакт мяча с ракеткой;
 - техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча; тренировка подач; подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач;
 - прием подач; способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола; способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола; способы приема коротких подач;
 - укороченный удар с подрезки; техника выполнения;
 - использование физических упражнений в домашних условиях; для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах; тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общефизическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общефизической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), плавание, футбол.

2.2. Специально-физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовке.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки:

- имитация передвижений, ударов;
- игра на столе накатами, откидкой, подрезкой;
- сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки;
- игра на счет.
- изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката;
- отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки);
- повышение скорости выполнения всех ударов.
- усиление вращения мяча, как в использовании отдельных элементов техники ударов, так

и в сочетании разных ударов.

- изучение ударов контрнакатом.
- отличие контрнаката от наката с подрезки;
- изучение техники выполнения топ-спина;
- имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на «удочке»);
- игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спин:

- выполнение удара с резким поворотом туловища;
- увеличение быстроты движений руки в направлении удара с тонким (по касательной)

контактом мяча и накладке ракетки;

- спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в различных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

- индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей обучающихся.

- разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

- тренировка приема сложных подач разными способами.

- передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

- разучивание техники укороченного удара с подрезки.

- игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач,

подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

2.4. Контрольные нормативы.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общефизической и специально-физической подготовке.

III. Соревнования

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Обучающиеся учебных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех соревнованиях.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. «Промежуточная аттестация» в форме классификационного турнира

Выполнение III юношеского разряда.

СОДЕРЖАНИЕ

5 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

1.2. Тренировка в домашних условиях.

1.3. Гигиена, режим дня, питание, калорийность и витамины.

1.4. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда.

1.5. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь).

1.6. Сведения о строении и функциях человеческого организма, сердечнососудистая система, влияние тренировки на ее совершенствование, потребление кислорода легкими и насыщение крови. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система.

1.7. Краткие сведения о технике настольного тенниса:

- выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары;
- различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину;
- вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства; основные приемы современной атаки - контр-топ-спин;
- топ-спин-удар, острый удар; различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения;
- особенности промежуточной игры - умения начинать атаку их «кача»;
- разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой;
- прием подач; способы распознавания подач с различным вращением;
- способы передвижений в соединениях с выполнением ударов;
- разновидности одношажного и двушажного способов передвижений: прыжки, выпады; перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях;
- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений;
- тренировка и совершенствование подач;
- правила техники безопасности;
- личная гигиена, режим дня, питание- калорийность и витаминизация;
- значение средств закаливания организма.
- примерные суточные нормы приема пищевых продуктов;
- значение утренней гимнастики;
- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, наркомания);
- сведения о строении и функциях человеческого организма;
- сердечнососудистая система; влияние тренировки на ее совершенствование; потребление кислорода легкими и насыщение крови;
- органы пищеварения и обмен веществ;
- центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка:

- продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки;
- целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на развитие подвижности в суставах и растягивании мышц (баскетбол, теннис, плавание, футбол, легкая атлетика: бег, прыжки)

2.2. Специальная физическая подготовка:

- развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений;

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, стоп ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых живота.

- с отягощением и без них;
- с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки (15 прыжков с места);

- прыжки через скакалку;
- повороты, наклоны, вращения в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

- имитация ударов (сериями на время):
 - 1 мин - развитие скорости, скоростной выносливости 30 сек - развитие быстроты
 - 2 мин - развитие скоростно-силовых качеств
 - 3 мин - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке - 1 мин, 3 мин;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне - 1 мин, 3 мин;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х метровой зоне (к столу-от стола);

Во всех видах перемещений результат за 1 мин характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 мин - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения;

- повышение скорости выполнения всех ударов;
- усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов;
- различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча;
- индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры;
- разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой;
- тренировка приема длинных сложных подач активными способами;
- разновидности одношажного и двушажного способов передвижения, прыжки, выпады;
- игра на счет, участие в официальных соревнованиях.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Обучающиеся учебных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех соревнованиях. Выполнить II-III разряд.

2.4. Контрольные нормативы.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общефизической и специально-физической подготовке.

3. Соревнования.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Обучающиеся учебных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех соревнованиях.

4. 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

5. Аттестация по окончании периода обучения.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической и специально-физической подготовке

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие 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 другую 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 обучающихся. 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 обучающихся, 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 обучающегося. 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 обучающегося: 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.

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

С повышением уровня подготовленности обучающегося, задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, быстроте и силе вращения.

Особый раздел подготовки обучающихся 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. Обучающийся выполняет имитацию движений избранного варианта подачи у зеркала – медленно, быстро.

Обучающийся 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.

Обучающийся контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

- Тренировка с партнером:

Обучающийся 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 обучающийся 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.

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

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Уровни выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 29 от 5 до 19	Высокий Средний Низкий
2.	Накат слева по диагонали	30 и более	Высокий

		от 20 до 29 от 5 до 19	Средний Низкий
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	30 и более от 20 до 29 от 5 до 19	Высокий Средний Низкий
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	30 и более от 20 до 29 от 5 до 19	Высокий Средний Низкий
5.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	10-7 от 4 до 6 от 2 до 3	Низкий Средний высокий.
6.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 16 до 20 от 21 до 25	Высокий Средний низкий.
7.	Подачи справа, слева накатом	8 6 4	Высокий Средний Низкий
8.	Подачи справа, слева откидкой, подрезкой	9 7 5	Высокий Средний Низкий

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	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		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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ для 3 и 4 года обучения

№		Возраст 10-11 лет	
		девочки	мальчики
1.	Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) 1 мин	40-50 раз	60-65 раз
2.	Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	10-15 раз	15-20 раз
3.	Имитация удара накатом слева за 1 мин.	7-75 раз	75-80 раз
4.	Имитация удара накатом справа за 1 мин.	60-65 раз	65-70 раз
5.	Имитация удара накатом справа за 2 мин	105-110 раз	110-125 раз
6.	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин.	110-125 раз	110-125 раз

Примечание: имитация ударов и перемещений в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

		Возраст 10-11 лет	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта	4,3-4,5 сек.	4,0-4,2
2.	Бег 30 м с высокого старта	5,1-5,3 сек.	4,9-5,2
3.	Бег 500 м	без учета времени	без учета времени
4.	Бег 60 м с высокого старта	9,9-10,2	9,7-9,9
5.	Прыжки с длину с места	165-175 см	175-190 см
6.	Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 сек.	30-35 раз	34-45 раз
7.	Прыжки боком через гимнаст. Скамейку за 1 мин.	65-70 раз	80-85 раз

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для 3 и 4 года обучения**

N	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	50 и более раз от 40 до 49 раз от 30 до 39	Высокий Средний Низкий.
2.	Накат слева по диагонали	50 и более раз от 40 до 49 раз от 30 до 39	Высокий Средний Низкий.
3.	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более От 28 до 34 От 20 до 27	Высокий Средний Низкий.
4.	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 34 от 20 до 29	Высокий Средний Низкий.
5.	Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более от 25 до 29 от 20 до 24	Высокий Средний Низкий.
6.	Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 29 от 20 от 24	Высокий Средний Низкий.
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 39 от 30 до 34	Высокий Средний Низкий.
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 39 от 30 до 34	Высокий Средний Низкий.
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8 от 9 до 11	Высокий Средний Низкий.
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8 6	Высокий Средний Низкий.
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8 6	Высокий Средний Низкий.

12.	Подача справа с нижним вращением	10 8 6	Высокий Средний Низкий.
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8 6	Высокий Средний Низкий.
14.	Подача справа короткая	9 7 5	. Высокий Средний Низкий.
15.	Подача слева короткая	9 7 5	Высокий Средний Низкий.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для 5 года обучения**

N	Наименование упражнений	Девочки 12-13 лет	Мальчики 12-13 лет
1.	Бег 30 м с высокого старта	4,8-5,0	4,5-4,8
2.	Бег 800 м	без учета времени	без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта	9,6-9,8	9,4-9,6
4.	Прыжок в длину с места	180-185 см	195-205 см
5.	Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 сек.	35-40 раз	40-45 раз
6.	Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 1 мин.	75-80 раз	85-90 раз
7.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине	12-15 раз	20-25 раз
8.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием рук стоп	15 раз	20 раз
9.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20 раз	25-30 раз

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для 5 года обучения**

N	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	65 и более от 55 до 64 от 45 до 54	Высокий Средний Низкий.
2.	Накат слева по диагонали	65 и более от 55 до 64 от 45 до 54	Высокий Средний Низкий.
3.	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	40 и более от 30 до 39 от 20 до 29	Высокий Средний Низкий.
4.	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямой)	40 и более от 30 до 39 от 20 до 29	Высокий Средний Низкий.
5.	Топ-спин справа с подрезки	10 и более от 6 до 9 от 3 до 5	Высокий Средний Низкий.

6.	Топ-спин слева с подрезки	8 и более от 5 до 7 от 3 до 6	Высокий Средний Низкий.
7.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	3 и менее от 4 до 6 от 7 до 9	Высокий Средний Низкий.
8.	Подача справа с боковым вращением	9 7 5	Высокий Средний Низкий.
9.	Подача слева с боковым вращением	9 7 5	Высокий Средний Низкий.
10.	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 7 5	Высокий Средний Низкий.
11.	Подача справа с ложным движением	8 6 4	Высокий Средний Низкий.
	Количество попаданий в серии из 10 подач	8 6 4	Высокий Средний Низкий.

Примечание: контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

Требования: принять участие в соревнованиях, выполнить норматив II разряд.

Из обучающихся, в совершенстве осваивающих учебную программу (3, 4, 5 годов обучения) формируется группа юных инструкторов, которые проходят практику по инструкторской и судейской работе.

Одна из важнейших задач – подготовка этих обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач начинаются в учебных группах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Каждый обучающийся этой группы получает навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладевает терминологией настольного тенниса и применяет ее в занятиях.

Овладевает основами методики построения тренировочного занятия: разминка, основная часть занятий и заключительная часть.

Развивает способности наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявление ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельно составляет планы индивидуальных занятий.

Ведет дневники самоконтроля.

Умеет анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

Изучает основные правила игры, системы проведения.

Умеет вести протоколы соревнований.

Умеет судить командные, одиночные и парные соревнования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Зал настольного тенниса.
2. Раздевалки для обучающихся.
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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

Периоды	Аудиторный период		
	1-е полугодие	Каникулы	2-е полугодие
Кол-во недель	14*/16	1	19
Даты периодов	15.09*/1.09 – 31.12.2020	1.01-7.01.2021	8.01-31.05.2021

* - первый год обучения

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2010.
6. Филин В.П., Тальшев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. 2011.
7. СюйИшныпен. Настольный теннис. 2012.
8. Шпрах С.Д. Настольный теннис. 2012.
9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ,СДЮШОР. Минобразование2013.
10. Донской Д.Д. Спортивная техника. 2012.
11. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2013.
12. Настольный теннис. Правила соревнований ФиС, 2013.

13. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 2014.
14. Интернет источники.

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 источники.