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

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

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

«6» июня 2023 г.

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

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

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

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

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы физкультурно-спортивная.

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

Отличительные особенности программы. В содержание занятий входят: разминка, имитация, передвижение у стола и в средней зоне, игра на БКМ (большое количество мячей), игра «крутиловка», подвижные игры, спортивные эстафеты, общефизическая подготовка. Участие в детских соревнованиях. В летний период - отдых и спортивный лагерь в Калининградской области и за рубежом, используются современные инновационные технологии обучения настольному теннису.

Адресат программы. На обучение по данной программе принимаются дети в возрасте 5-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, желающие обучаться по данной программе (не проходя индивидуальный отбор). Программный материал объединен в целостную систему и рассчитан на 3 года.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года.

Занятия проходят в группах от 10 до 15 человек

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

2-й год обучения – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа

3-й год обучения – 216 часов, 2 раза в неделю по 3 часа

Общий объем учебного материала составляет – 576 часов.

Цель научить ребят основным навыкам игры в настольный теннис. Обучить толкать, накатывать, подрезать и вращать мяч, играть на счет

Задачи

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Принципы отбора содержания.

Настольный теннис доступный вид спорт

Комплексность программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса на протяжении всех лет обучения.

Планируемые результаты

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке,

владение техническими приемами нападения и защиты (накат, подрезка, вращение), выполнение I юношеского

Механизм оценивания образовательных результатов.

Проходят в виде контрольных нормативов (тесты) по ОФП

Прыжок в длину с места (см)

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	95	105	100	110	105	115	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170
2	100	110	105	115	110	120	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175
3	105	115	110	120	115	125	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
4	110	120	115	125	120	130	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185
5	115	125	120	130	125	135	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
6	120	130	125	135	130	140	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
7	125	135	130	140	135	145	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
8	130	140	135	145	140	150	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	200	190	200	195	205
9	135	145	140	150	145	155	165	175	170	180	175	185	180	190	185	200	190	205	195	205	200	210
10	140	150	145	155	150	160	170	180	175	185	180	190	185	195	190	205	195	210	200	210	205	215

2. Бег 30 м (сек)

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	7.7	7.5	7.6	7.4	7.5	7.3	7.1	6.9	7.0	6.8	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.4	6.2	6.3	6.1	6.2	6.0
2	7.5	7.3	7.4	7.2	7.3	7.1	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.2	6.0	6.1	5.9	6.0	5.8
3	7.3	7.1	7.2	7.0	7.1	6.9	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6
4	7.1	6.9	7.0	6.8	6.9	6.7	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4
5	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2
6	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0
7	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8
8	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6
9	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	4.8	4.6	4.7	4.5	4.6	4.4
10	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.6	4.4	4.5	4.3	4.4	4.2

3. Подтягивание на перекладине (юноши) и подъем туловища за 30 сек (девушки) (раз)

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	6	1	7	2	7	3	8	3	9	4	10	4	10	5	11	6	12	6	13	7	13	8
2	7	-	8	-	8	-	9	-	10	-	11	-	11	-	12	-	13	-	14	-	14	-
3	8	2	9	3	9	4	10	4	11	5	12	5	12	6	13	7	14	7	15	8	15	9
4	9	-	10	-	10	-	11	-	12	-	13	-	13	-	14	-	15	-	16	-	16	-
5	10	3	11	4	11	5	12	5	13	6	14	6	14	7	15	8	16	8	17	9	17	10
6	11	-	12	-	12	-	13	-	14	-	15	-	15	-	16		17		18		18	-
7	12	4	13	5	13	6	14	6	15	7	16	7	16	8	17	9	18	9	19	10	19	11
8	13	-	14	-	14	-	15	-	16	-	17	-	17	-	18	-	19	-	20	-	20	-
9	14	-	15	-	15	-	16	-	17	-	18	-	18	-	19	-	20	-	21	-	21	-
10	15	5	16	6	16	7	17	7	18	8	19	8	19	9	20	10	21	10	22	11	22	12

4. Бег 1000 м. (мин. и сек.)

балл	**6-7 лет**		**8 лет**		**9 лет**		**10 лет**		**11 лет**		**12 лет**		**13 лет**		**14 лет**		**15 лет**		**16 лет**		**17-18 лет**	
	Д	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**		**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**
1	8.15	7.45	8.00	7.30	7.50	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.10	6.15	7.00	6.00	6.50	5.50	6.40	5.40	6.30	5.30
2	8.00	7.30	7.50	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.10	6.15	7.00	6.00	6.50	5.50	6.40	5.40	6.30	5.30	6.20	5.15
3	7.45	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.50	6.00	6.40	5.50	6.30	5.40	6.20	5.30	6.10	5.15	6.00	5.00
4	7.30	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.50	6.00	6.40	5.50	6.30	5.40	6.20	5.30	6.10	5.15	6.00	5.00	5.50	4.45
5	7.15	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.40	6.00	6.30	5.50	6.20	5.40	6.10	5.30	6.00	5.15	5.50	5.00	5.40	4.45	5.30	4.30
6	7.00	6.30	7.00	6.15	6.40	6.00	6.20	5.50	6.10	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15
7	6.45	6.15	6.40	6.00	6.20	5.50	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05
8	6.30	6.00	6.20	5.50	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55
9	6.15	5.55	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55	4.30	3.40
10	6.00	5.45	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55	4.30	3.40	4.20	3.30

Контрольные нормативы (тесты) по технико тактической подготовке

	Наименование тех. проиема	**1г обучения**	**2г обучения**	**3г обучения**
1	**Толчок справа и слева**	**20 раз**	**30 раз**	**50 раз и более**
2	**Накат справа и слева**	**5 раз**	**20 раз**	**50 раз и более**
3	**Подрезка справа и слева**		**10 раз**	**20 раз и более**
	Вращение мяча справ и слева		**2 раза**	**5 раз и более**

Формы подведения итогов реализации программы

По итогам выполнения программы дети участвут в итоговом областном турнире под эгидой Детской ассоциации.

Особенности формирования и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах)

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (чел.)	15

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы учебного плана	**Объем нагрузки**
Общая физическая подготовка (%)	26-34
Специальная физическая подготовка (%)	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11
Участие в мероприятиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6
Контрольные испытания (%)	2-4

Формы обучения – очная.

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Учебный план 1 год обучения
(2 раза в неделю по 2 часа)

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

ЗАДАЧИ 1 года:
всестороннее развить физические способности,
укрепить здоровье;
овладеть базовой техникой настольного тенниса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: владение основами техники выполнения физических упражнений, владение основными техническими приемами: толчок справа, толчок слева, простая подача; выполнение нормативов общефизической подготовки, знание об инвентаре и форме, знание правил игры.

Учебно-тематический план
1 год обучения

№	Раздел. Тема	теория	практика	всего 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., стойки теннисиста, набивание мяча справа и слева.	0,5	1,5	2
4	инвентарь, спортивная одежда Изучение хватки ракетки, стойки теннисиста, набивание мяча на ракетке справа и слева.	0,5	1,5	2
5	Изучение счета. Работа с мячом	0,5	1,5	2
6	Стойка 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, перемещения у стола в стойке теннисиста.	0,5	1,5	2
9	Изучение «толчка» справа по диагонали, «толчка» слева по диагонали.		2	2
10	Изучение «толчка» справа по диагонали, «толчка» слева по диагонали.		2	2
11	Изучение «толчка» справа по прямой и слева по прямой.		2	2
12	Изучение «толчка» справа и слева в движении.		2	2
13	Эстафета. Укрепление навыков толка с лева и права по диагонали и по прямой.		2	2
14	Игра «толчком» по всему столу.		2	2
15	Изучение счета, толчок справа и слева в движении в правый угол.	0,5	1,5	2
16	Толчок справа и слева в движении в левый угол.		2	2
17	Изучение подачи (лёгкий способ)		2	2
18	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 Игра «крутиловка»		2	2
22	Совершенствование «толчка» справа и слева в движении в правый угол.		2	2
23	Совершенствование «толчка» справа и слева в движении в левый угол.		2	2
24	Изучение подачи (лёгкий способ)		2	2
25	Изучение «толчка» справа (2 раза) и слева (2 раза) в движении в правый угол.		2	2
26	Изучение «толчка» справа (2 раза) и слева (2 раза) в движении в левый угол.		2	2
27	ОФП Игра крутиловка		2	2
28	Изучение «толчка» справа (3 раза) и слева (3 раза) в движении в левый угол.		2	2
29	Изучение «толчка» справа и слева в движении по всему столу.		2	2
30	Выполнение нормативов по ОФП.		2	2
31	Изучение простой подачи. Игра на счет толчками по всему столу.		2	2
32	Игра на счет толчками по всему столу.		2	2
33	Изучение техники наката справа, совершенствование техники точка.		2	2
34	Изучение техники накат справа по диагонали.		2	2
35	Изучение техники наката справа по диагонали, толчок слева.		2	2
36	Эстафета, игра крутиловка.		2	2
37	Изучение техники накат слева по диагонали.		2	2
38	Изучение техники накат слева по диагонали		2	2
39	Изучение техники накат: 1 раз слева и 1 раз справа,		2	2
40	Изучение техники накат 1 раз справа и 1 раз слева в движении		2	2
41	Эстафета с элементами настольного тенниса. Удержание мяча толчками на столе		2	2
42	Контрольные нормативы по СФП.		2	2
43	Изучение техники накат справа и слева, имитация передвижения.		2	2
44	Накат справа и слева подряд 2-3 раза.		2	2
45	Изучение длинной подачи слева по диагонали.		2	2
46	ОФП Игра на счет.		2	2
47	Закрепление игры справа и слева толчками		2	2
48	Изучение техники наката справа по прямой		2	2
49	Изучение техники наката слева по прямой.		2	2
50	Развивающие игры на ловкость		2	2
51	Подача по прямой. Игра по всему столу толчками.		2	2
52	Эстафета с элементами н/т, игра крутиловка.		2	2
53	Совершенствование техники наката справа и слева по диагонали		2	2
54	Изучение техники «накат» справа с правого угла по диагонали и по прямой.		2	2

55	ОФП. Изучение игры накатом с двух точек (с правого угла и центра		2	2
56	Изучение игры накатом справа с двух точек (с правого угла и центра)		2	2
57	Изучение техники накат слева по диагонали и в центр.		2	2
58	Техника наката справа и слева по диагонали.		2	2
59	Изучение техники толчок справа 1 раз и накат справа 1 раз по диагонали.		2	2
60	Изучение техники толчок слева 1 раз и накат слева 1 р аз по диагонали.		2	2
61	Накат справа по диагонали, попадание 4 раза подряд.		2	2
62	Накат слева по диагонали, попадание 4 раза подряд.		2	2
63	Изучение накат справа и слева по диагонали в прыжке		2	2
64	«накат» справа и слева по диагонали (по 4 попадания).		2	2
65	«накат» справа и слева по прямой (по 4 попадания).		2	2
66	«накат» справа и слева по прямой (по 4 попадания).		2	2
67	ОФП, игра на счет.		2	2
68	«накат» справа и слева по диагонали на время.		2	2
69	Накат справа с трех точек (с правого угла, центра и левого угла.		2	2
70	Накат справа с трех точек.		2	2
71	Игра на счет.		2	2
72	Промежуточная аттестация по ОФП и СФП			2
	Итого	4	140	144

СОДЕРЖАНИЕ
1 года обучения

Раздел 1 Теоретическая подготовка

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

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

- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

Раздел 2 Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

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

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

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

- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

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

3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером, тренажером.

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

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

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

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.
2. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

Раздел 3. Соревнования

Участие в турнирах выходного дня, в соревнованиях по набиванию мячей, во внутригрупповых соревнованиях.

Раздел 4. Самостоятельная работа

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

Раздел 5. Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП.

Учебный план 2 год обучения
(6 часов в неделю * 36 недель)

№	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		4	4
	Итого за учебный год	4	212	216

ЗАДАЧИ 2 года обучения: 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 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: выполнение нормативов по общефизической подготовке, владение основными техническими приемами: накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, выполнение III юношеского разряда.

Учебно-тематический план 2г обучения (3раза в неделю по 2часа).

№	Тема	теория	практика	Кол-во часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. 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	Хватка ракетки, стойки теннисиста, перемещения у стола. Имитация «накат» справа и слева в движении у стола и в средней зоне		2	2
5	Стойка теннисиста, перемещения у стола приставным шагом, «вертушка».		2	2
6	ОФП. Подвижные игры.		2	2
7	Изучение 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, 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	Передвижения в стойке теннисиста у стола, в средней и дальней зоне. Имитация техники нападения в движении. «накат» справа и слева по диагонали и прямой два раза в одну точку		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. «накат» справа и слева, «накат» слева с двух точек в левый угол.		2	2
36	ОФП. «Крутиловка», «вертушка». «накат» слева с двух точек в левый угол.		2	2
37	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 подачи с высоким подбросом мяча. Прием подачи. Имитация передвижения в 3-х метровой зоне, имитация «наката» справа и слева и вращения.		2	2
40	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	Накат справа. «Крутиловка» подрезкой справа и слева.		2	2
43	Вращение справа с двух точек в правый угол.		2	2
44	Изучение «топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		2	2
45	Вращение справа с двух точек в правый угол. Игра на счет по заданию.		2	2
46	Изучение «топ-спин» справа в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра. Вращение слева с двух точек в левый угол. Игра на счет по заданию.		2	2
47	Техника безопасности. «Крутиловка», игра с «перемещением».	0,50	1,50	2
48	Изучение техники «накат» справа по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Игра на счет по заданию.		2	2
49	Турнир.		2	2
50	Изучение техники «накат» слева по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Подача – прием подачи. Игра на счет.		2	2
51	Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет по заданию.		2	2
52	Изучение «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	Техника нападения и защиты.		2	2
62	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		2	2
63	Техника 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 техники и тактики.		2	2
68	Изучение техники и тактики.		2	2
69	Изучение техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		2	2
70	Изучение техники нападения справа с правого угла по прямой и диагонали два раза в одну точку.		2	2
71	Изучение техники и тактики.		2	2
72	Изучение 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 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, техники нападения и защиты.		2	2
87	Турнир.		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.		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	ОФП Игра 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	СФП футбол Игра на счет по заданию.		2	2
98	Совершенствование техники нападения и защиты.		2	2
99	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
100	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
101	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
102	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
103	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
104	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
105	Турнир		2	2
106	Техника нападения и защиты. Изучение тактики.		2	2
107	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		2	2
108	Игра на счет с перемещением		2	2
	Итого за учебный год	**4**	**212**	**216**

Учебно-тематический план 2г обучения (2раза в неделю по 3часа).

№	Тема	теория	практика	всего 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		3	3

	«накат» справа и слева в 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		3	3

	нападения «накат» слева и слева, вращение мяча справа, имитация, передвижения. «Накат» слева по диагонали против «наката».			
28	Изучение техники вращения мяча слева, имитация, передвижения. «Накат» слева в «контре» на время, Игра на счет (7:7).		3	3
29	Изучение длинной подачи с нижним вращением мяча справа по прямой. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		3	3
30	Прием подачи с нижним вращением - активное нападение. Совершенствование техники «накат» справа и слева.		3	3
31	«Накат» справа, «накат» слева по диагонали за 1 мин.		3	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	ОФП. «Крутиловка».		3	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.		3	3
37	Изучение и совершенствование «накат» справа и «топ-спин» справа с двух точек в правый угол.		3	3
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.		3	3
41	Изучение «накат» слева и вращения в средней зоне по диагонали против подставки. Игра на счет в нападении.		3	3
42	Изучение и совершенствование «накат» справа. «Крутиловка» подрезкой справа и слева.		3	3
43	Вращение справа с двух точек в правый угол.		3	3
44	Изучение «топ-спин» слева в средней зоне по диагонали с двух точек с угла и центра.		3	3
45	Вращение справа с двух точек в правый угол.		3	3

	Игра на счет по заданию.			
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	«Крутиловка», игра с «перемещением».		3	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	Турнир.		3	3
50	Изучение техники «накат» слева по диагонали с постепенным отходом в среднюю зону и вращение в средней зоне. Подача – прием подачи. Игра на счет.		3	3
51	Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет по заданию.		3	3
52	Изучение и совершенствование «топ-спин» справа против подрезки. Изучение «топ-спин» слева против подрезки. Игра на счет.		3	3
53	Изучение вращения мяча справа и слева против подрезки. Изучение и совершенствование «топ-спин» справа и слева против подставки. Игра с перемещением с форой.		3	3
54	Эстафета. Изучение «подрезки» слева против нападения. Игра на счет по заданию.		1	1
55	ОФП Подвижные игры		3	3
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.		3	3
59	Короткая «подрезка» справа – активный прием. Контра справа, контра слева.		3	3
60	Изучение «подрезки» слева по диагонали против подрезки. Изучение «подрезки» справа против нападения. Игра на счет.		3	3
61	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		3	3
62	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		3	3
63	Изучение и совершенствование техники нападения и защиты.		3	3
64	Изучение техники «топ-спин» слева против подрезки слева.		3	3
65	ОФП.		3	3
66	СФП. Парная игра с перемещением. Командная		3	3

	игра.			
67	Изучение техники и тактики.		3	3
68	Изучение техники и тактики.		3	3
69	Изучение техники «топ-спин» слева с двух точек против подрезки.		3	3
70	Изучение техники и тактики.		3	3
71	СФП. Парная игра с перемещением. Командная игра.			
72	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.		3	3
	Итого	4	212	216

СОДЕРЖАНИЕ
2года обучения

I. Теоретическая подготовка

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

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

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

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

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

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

3. Техническая подготовка.

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и

ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

  удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером, тренажером.

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

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

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

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

III. Соревнования

Обучающиеся участвуют в соревнованиях уровня Дворца творчества.

IV. Самостоятельная работа

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

V. Промежуточная аттестация

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

Учебный план 3 год обучения
(2 раза в неделю по 3 часа)

№	РАЗДЕЛ	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		20	20
V.	Итоговая аттестация		12	12
	Итого за учебный год	4	212	216

ЗАДАЧИ 3 года обучения: 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: выполнение нормативов по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, владение техническими приемами нападения и защиты, выполнение I –II юношеского разряда, перевод в спортивную школу.

СОДЕРЖАНИЕ

Учебно-тематический план 3г обучения (2раза в неделю по 3часа).

№	Тема	теория	практика	всего часов
1	Организационное собрание. Техника безопасности. История развития н/т. Основы техники н/т Произвольная игра на счет	1	2	3
2	Гигиена, закаливание детей, врачебный контроль Игра с перемещением.	1	2	3
3	Режим дня спортсмена: Имитация техники,	1	2	3
4	Краткие сведения о технике н/ тенниса. Имитация техники, передвижение у стола	0.5	2.5	3
5	Хватка ракетки, стойки теннисиста, крутиловка	0.5	2.5	3
6	Игра с перемещением по заданию.		3	3
7	ОФП. Подвижные игры. «Крутиловка».		3	3
8	Игра с перемещением по заданию. Игра на счет по заданию.		3	3
9	Игра в «контре» справа по диагонали,		3	3

	игра в «контре» слева по диагонали,			
10	Игра в «контре» справа по диагонали, игра в «контре» слева по диагонали,		3	3
11	техника «накат» справа и слева в движении в правый угол. И в левый угол.		3	3
12	ОФП. Игра на счет.		3	3
13	Изучение сложной подачи, техника приема .		3	3
14	«Накат» слева по диагонали на удержание мяча (лучшая серия).		3	3
15	«Накат» справа и слева по диагонали на время.		3	3
16	ОФП. Подвижные игры. Игра на счет.		3	3
17	вращение мяча справа		3	3
18	Вращение мяча против подрезки		3	3
19	Вращение мяча против подрезки		3	3
20	вращения мяча справа с двух точек.		3	3
21	вращения мяча справа с двух точек по диагонали.		3	3
22	«топ-спин справа» против подрезки.		3	3
23	вращения мяча слева, имитация, передвижения.		3	3
24	ОФП. Игра на счет.		3	3
25	«накат» слева, вращение мяча справа.		3	3
26	«Накат» слева в «контре» время, Игра на счет (7:7)		3	3
27	СФП. Игра с перемещением.		3	3
28	Игра на счет.		3	3
29	длинная подача с нижним вращением Прием подачи.		3	3
30	ОФП. «крутиловка» в подрезке.		3	3
31	передвижения у стола и в средней зоне. «накат» справа и слева по диагонали и прямой		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	Контрольные нормативы по СФП.		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 «топ-спин» справа против подрезки.		3	3
46	ОФП. Игра на счет с форой.		3	3
47	Игра на счет.		3	3
48	Изучение вращения мяча справа и слева против		3	3

	подрезки.			
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 попрямой.		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

СОДЕРЖАНИЕ
3 года обучения

I. Теоретическая подготовка

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

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

II. **Практическая подготовка**.

1. Общая физическая подготовка.

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

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

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

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

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

3. Техническая подготовка.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинки стола или тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

  удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

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

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

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

III. Соревнования.

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

IV. Самостоятельная работа.

Комплекс упражнений:

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

V. Итоговая аттестация.

Выполнение II юношеского разряда.

Календарный учебный график

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

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

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

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

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

2. Календарь аудиторных занятий

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

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

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

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение.

Учебно - тренировочный процесс организован на базе МАУДО ДТДиМ: спортивный зал 74 кв.м., в котором имеется:

- гимнастические скамейки - 3 шт.,
- теннисные столы - 5 шт.,
- теннисные мячи, теннисные ракетки - 150 шт.,
- мячи – 2 шт.,

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Рабочая программа воспитания

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

Цель программы:

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

Задачи:

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

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-	В рамках занятий	Октябрь-май

		познавательных интересов		
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
4. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2010.
5. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
6. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 2011.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2015.
9. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2013.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2014.