

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Протокол № 1 от «02» 09. 2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮЦФС»
А.В. Татаринов
Приказ 141-П от 02.09.2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации программы: 2 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-11 лет

Составитель:

Педагоги дополнительного образования
МБУДО «ДЮЦФС», мастер спорта
Шаруненко Т.А.,

г. Ялта
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи 1- го года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»	5
1.3. Учебный план группы 1- го года обучения	7
1.4. Содержание программы 1- го года обучения	7
1.5. Планируемые результаты 1- го года обучения	11
1.6. Календарный учебный график 1- го года обучения	12
1.7. Цели и задачи 2-го года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»	13
1.8. Учебный план группы 2- го года обучения	14
1.9. Содержание программы 2- го года обучения	14
1.10. Планируемые результаты 2- го года обучения	20
1.11. Календарный учебный график 2- го года обучения	20
1.12. Воспитательный потенциал программы	21
2. Комплекс организационно – педагогических условия	25
2.1. Условия реализации программы	25
2.2. Формы аттестации.....	29
Список использованной литературы.....	29
Приложение 1. Оценочные материалы	30
Приложение 2. Основные типы ударов в настольном теннисе	35
Приложение 3. Подвижные игры, эстафеты	36
Приложение 4. Темы для самостоятельного изучения, при переходе на дистанционную форму обучения	38
Приложение 5. Основные комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях	40
Приложение 6. Лист корректировки программы	41
Приложение 7. Календарно – тематическое планирование	42
Приложение 8. План воспитательной работы	54

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

– № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– 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»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и

спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

Данная программа разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ дополнительного образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы дополнительного образования заключается в том, что физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

Новизна программы «Настольного тенниса» заключается в том, что она предполагает групповой уровень освоения знаний и формирование различных двигательных навыков, способствует укреплению здоровья, расширению кругозора, формированию межличностных отношений. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта доступным для освоения и популярным среди школьников. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным для формирования спортсмена как личности.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения – 2 года. Между годами обучения соблюдаются преемственность и уровни освоения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 144 часа.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-8 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный.

Занятия проходят в групповой форме.

Продолжительность и режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цели программы «Настольный теннис»:

- 1.Профилактика здоровья на основе систематических физкультурно – оздоровительных занятий по настольному теннису;
2. Формирование лидерских качеств;
3. Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом;
4. Развитие концентрацию, внимание, повысить волевые качества;
5. Профилактика асоциального поведения;
6. Развить личные качества ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами настольного тенниса;
7. Развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству через его увлечение и стремление к поставленной цели через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

1. *Образовательные:*
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. *Личностные:*
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Метапредметные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теория					
1.1.	Краткие сведения о развитии настольного тенниса	1	1	0	Устный опрос
1.2.	Гигиена, режим и питание спортсмена	2	2	0	Устный опрос
1.3.	Самоконтроль спортсмена	1	1	0	Устный опрос
1.4.	Настольный теннис – Олимпийский вид спорта	1	1	0	Лекции
1.5.	Изучение техники игры в настольный теннис	2	2	0	Лекции
1.6.	Изучение правил соревнований	1	1		Устный опрос
ВСЕГО		8	8	0	
2.	Общая физическая подготовка	38	0	38	Выполнение упражнений, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	38	0	38	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	15	0	15	Выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка	10	0	10	Выполнение упражнений
6.	Работа в парах	20	0	20	Выполнение упражнений
7.	Игровая подготовка	9	0	9	Применение знаний на практике
8.	Врачебный контроль	2	0	2	-
9.	Контрольные, переводные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов
10.	Инструктаж по охране труда	2	2	0	Ведение журналов
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
Итого		144	10	134	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГРУППЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теория (8ч.)

1.1. Краткие сведения о развитии настольного тенниса

- Возникновение и развитие настольного тенниса
- Становление настольного тенниса, как вида спорта
- Развитие настольного тенниса в мире

1.2. Гигиена, режим и питание спортсмена

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.3. Самоконтроль спортсмена

Задачи:

1. Изучить форму ведения самоконтроля, характеристику субъективных и объективных показателей.

2. Заполнить протокол дневника самоконтроля, самостоятельно проанализировать полученную информацию. Выработать рекомендации по оптимизации текущей нагрузки.

1.4. Настольный теннис – Олимпийский вид спорта

Особенности игры в настольный теннис. Олимпийские чемпионы.

1.5. Изучение техники игры в настольный теннис

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в настольном теннисе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях: недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсменов; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменами личной гигиены и др.

1.6. Изучение правил соревнований

Изучение правил соревнований. Форма спортсмена для соревнований. Возможны причины отстранения от соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (38 ч.)

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости,

быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (38ч.)

Виды приёма мяча:

- хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка;
- передвижение у стола.

Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

Раздел 4. Техническая подготовка (15ч.)

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-

слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения. Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Раздел 5. Тактическая подготовка (10ч.)

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары 7 подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Раздел 6. Работа в парах (20ч.)

Отработка техники и тактики в парах. Практика игры в парах. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи:

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

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Раздел 7. Игровая подготовка (9ч.)

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичница на сковородке»), минута ралли, «Солнышко», «Паровозик», «Стенка на стенку», «Баскетбол-теннис», «Крикет-теннис», «Передача», учебные игры.

Раздел 8. Врачебный контроль (2 ч.)

Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий настольным теннисом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году (октябрь).

Раздел 9. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2ч.)

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Раздел 10. Инструктаж по охране труда (2 ч.)

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

➤ *К концу 1 года обучения учащиеся:*

Будут знать:

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

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

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

1.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1	Краткие сведения о развитии настольного тенниса	1	1								
1.2.	Гигиена, режим и питание спортсмена	2		1							1
1.3.	Самоконтроль спортсмена	1			1						
1.4.	Настольный теннис – Олимпийский вид спорта	1				1					
1.5	Изучение техники игры в настольный теннис	2					1		1		
1.6.	Изучение правил соревнований						1				
ВСЕГО		8	1	1	1	1	2	0	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка	38	3	5	5	5	3	4	4	5	4
3.	Специальная физическая подготовка	38	3	5	5	5	3	4	4	5	4
4.	Техническая	15	1	2	2	0	0	2	3	3	2

	подготовка										
5.	Тактическая подготовка	10	1	0	2	2	0	2	2	1	0
6.	Работа в парах	20	6	2	0	4	0	3	1	1	3
7.	Игровая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Врачебный контроль	2	1				1				
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2					1				1
10.	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
ВСЕГО		144	18	16	16	18	12	16	16	16	16

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Настольный теннис» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель программы - воспитать личность умеющую думать, физически здоровую, способную в кратчайший срок добиваться поставленной цели, саморазвивающуюся и самореализующуюся в гармонии с самим собой и обществом.

Исходя из основной цели и идеи, программа решает следующие **задачи**:

- *Образовательные:*
 - Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
 - Реализация и развитие индивидуальных качеств.
 - Развитие практических умений и навыков через занятия настольным теннисом.
- *Личностные:*
 - С помощью средств физической культуры добиться оздоровительного эффекта.
 - Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

- *Метапредметные:*

- Воспитание силы духа и силы воли посредством ежедневного преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

1.8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теория					
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	0	Устный опрос
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	Устный опрос
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	0	Лекции
1.4.	Самоконтроль спортсмена	2	2	0	Лекции
1.5.	Изучение правил соревнований	2	2		Устный опрос
ВСЕГО		8	8	0	
2.	Общая физическая подготовка	30	0	30	Выполнение упражнений, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	42	0	42	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	16	0	16	Выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка	12	0	12	Выполнение упражнений
6.	Работа в парах	15	0	15	Выполнение упражнений
7.	Игровая подготовка	15	0	15	Применение знаний на практике
8.	Врачебный контроль	2	0	2	-
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов
10.	Инструктаж по охране труда	2	2	0	Ведение журналов
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
Итого		144	10	134	

1.9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теория (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Самоконтроль спортсмена

Самоконтроль - это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, за реакциями организма на нагрузку и их динамикой под влиянием занятий спортом. Организационной формой самоконтроля является дневник. Самоконтроль рассматривается, как дополнение к врачебному контролю и призван обеспечить накопление информации для управления тренировочным процессом, предупреждения перенапряжения и перетренированности.

Тема 5. Изучение правил соревнований

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях различного уровня необходимо четко и в совершенстве знать все правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- * сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи:

- * наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища:

- * упражнения на формирование правильной осанки;
- * в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища;
- * в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног:

- * различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением:

- * упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением:

* упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:

* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом:

* игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

* Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания. Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 ч.)

Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты .

Повторное пробегание коротких отрезков (10 - 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением

направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития выносливости.

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

Раздел 4. Техническая подготовка (16ч.)

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные - решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при

окончании удара. Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Раздел 5. Тактическая подготовка (12 ч.)

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары 7 подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Раздел 8. Работа в парах (15 ч.)

Отработка техники и тактики в парах. Практика игры в парах. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Поддачи:

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

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Раздел 7. Игровая подготовка (15 ч.)

* Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

* Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости

- ловкости

* Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Раздел 8. Врачебный контроль (2 ч.)

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

Раздел 9. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2ч.)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

Раздел 10. Инструктаж по охране труда (2 ч.)

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

1.10. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

➤ *К концу 2 года обучения учащиеся:*

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

1.11. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 4

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	1									1
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1					1					
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1				1						
1.4.	Самоконтроль спортсмена	2			1				1			
1.5	Изучение правил соревнований	2		1			1					
ВСЕГО		8	1	1	1	1	2	0	1	0	1	
2.	Общая физическая подготовка	30	3	4	4	4	2	3	3	4	3	
3.	Специальная физическая подготовка	42	4	5	5	5	4	5	5	5	4	
4.	Техническая подготовка	16	1	2	2	2	1	2	2	2	2	
5.	Тактическая подготовка	12	4	0	2	2	1	0	1	1	1	
6.	Работа в парах	15	2	2	2	2	0	2	2	2	1	
7.	Игровая подготовка	15	1	2	2	2	1	2	2	2	1	
8.	Врачебный контроль	2	1				1					
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2					1				1	
10.	Инструктаж по охране труда	2	1				1					
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий										
ВСЕГО		144	18	16	18	18	14	14	16	16	14	

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая.
Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00.

Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий объединения «Настольный теннис» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.12. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают:

➤ воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮЦФС:

- Работа с родителями учащихся.
- Связь с общеобразовательной школой.
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажёров, технических приспособлений. Оформление стендов.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

- создание традиционных ритуалов школы (приём и выпуск из школы, награждение победителей, премирование особо отличившихся и т. п.);

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);

- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;

- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;

- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;

- активное моральное стимулирование.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Программу реализует – Шаруненко Татьяна Александровна – педагог дополнительного образования, Заслуженный работник физкультуры и спорта, мастер спорта, судья 1-ой категории, педагогический стаж более 40 лет.

Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный школьный зал
- ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
 - набивные мячи
 - перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - секундомер
 - гимнастические скамейки – 2штуки
 - теннисные столы - 2 штуки
 - сетки для настольного тенниса – 2 штуки
 - гимнастические маты – 4 штуки
 - гимнастическая стенка
 - волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение программы: дидактические и учебные материалы (лекция «Организация и проведение соревнований по настольному теннису» (ttenis.info), видеозаписи соревнований («Лучшие моменты российского спорта», «Самые яркие спортивные победы»), методические разработки в области настольного тенниса («Начальное обучение игре настольный теннис» -[dspace.kpfu.ru](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/...)» «Методика обучения настольному теннису» -[econf.rae.ru](http://econf.rae.ru/pdf/2016/12/6008.pdf)»pdf/2016/12/6008.pdf).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса - это двухгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

Основными методами обучения по программе являются регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту, приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

Во время практических занятий применяются разнообразные **методы введения тренировочного процесса, а именно:**

- групповой;
- фронтальный;
- индивидуальный;
- поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия по «Настольно теннису» комплектуются из разновозрастных детей. **Основная форма занятий - групповая.**

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки : физической (общей и специальной), технической, тактической и морально- волевой.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

Техника игры – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

Техническая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношении к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности : сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

Основные методы учебно – воспитательного процесса на занятиях настольным теннисом:

1. Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, н/т, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2. Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях. Основное назначение :

- повышение скоростно-силовой работы;
- воспитание специальной выносливости;
- поддержание техники игры в н/т и совершенствование в ней.

3.Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4.Соревновательный – игра в н/т с возможно высоким результатом.

Назначение :

- повышение технической, тактической, физической и психологической подготовки ;
- итог систематических занятий.

Основными **формами организации учебно – тренировочной работы являются:**

- теоретические и практические занятия;
- тренировочные игры на счет;
- соревнования, судейская практика;
- тренировочные занятия в спортивных лагерях;
- учебно –тренировочные сборы;
- профилактические и оздоровительные мероприятия.

Педагогические технологии:

1. С первых занятий дети приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 15 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому студенту;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Алгоритм учебного занятия представлен в 3-х основных блоках:

I. Подготовительная часть (приветствие, постановка цели занятия, разминка).

II. Основная часть (отработка поставленных задач на занятие.)

III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов, задание на дом).

Методические и дидактические материалы:

Таблица № 5

№	Разделы и темы	Содержание
1.	Вводное занятие Основные требования к форме и обуви, стол для настольного тенниса (устройство, размеры), ракетка и её элементы, мячик для настольного тенниса. Инструктаж по ТБ	Образцы инвентаря формы и обуви. Схемы устройства ракетки, стола, сетки, мячика. Таблица условных обозначений. Образцы инвентаря. Инструкции по ТБ.
2.	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, мячики для каждого ученика
3.	Специальная физическая подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячики для каждого ученика
4.	Техническая подготовка теннисиста	Дидактические карточки, плакаты, мячики для каждого обучающего терминология, жестикуляция.
5.	Тестирование	Тесты по ОФП и СФП, билеты по теории настольного тенниса.
6.	Итоговое занятие	Протоколы соревнований, инструкции по ТБ на летний период.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

В период карантина и в активированные дни в МБУДО «ДЮЦФС» организовывается обучение в дистанционном формате на основании

Положение «Об организации дистанционного обучения, в том числе в период карантина и в активированные дни.»

В дистанционном формате обучающиеся больше внимания уделяют общей физической подготовки, так как выполнять специальные упражнения в домашних условиях не является возможным.

Основные комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях приведены в Приложении 4.

Так же в дистанционном формате дети изучают теоретическую часть программы.

Основные темы для самостоятельного изучения приведены в Приложении 5.

Обмен информацией тренера с обучающимися происходит через группы и личные сообщения в *viber*, а также по электронной почте.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При обучении на секции настольного тенниса важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

В работе применяются такие виды контроля:

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);
- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность,

игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведётся в процессе учебно-тренировочных занятий.

В процессе теоретических и практических занятий, воспитанники также получают знания и навыки, необходимые при организации и проведении соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис.
2. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры.
7. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5).
8. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
9. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
10. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
11. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
13. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
14. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Время выполнения упражнений 30 сек
1	Кроссовая подготовка без учета времени	500м
2	Прыжок кенгуру	15раз
3	Приседание руки вперед	20раз
4	Перенос центра тяжести	15раз
5	Планка на локтях	30сек
6	Прыжки со скакалкой (без ошибки)	30сек
7	Упражнение на пресс	12раз
8	Приседание с выпрыгиванием руки вверх	15раз
9	Отжимание от пола без учета времени	10раз

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований;

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДЮЦФС обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп			
		Группа 1-го года		Группа 2-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1 минута	20	30	35	50
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1 минута	20	30	35	50
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.	2мин	2мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1 минута	-----	-----	30	40
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	9	9
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1 минута	10	10	20	20
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8

Вопросы по теоретической подготовке:

1. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
2. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
3. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
4. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
5. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
6. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
7. Какие вы знаете стойки теннисиста?
8. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
9. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
10. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
11. Назовите ведущих игроков России по настольному теннису?
12. Какие хватки ракетки вы знаете?
13. Что входит в инвентарь игрока в настольный теннис?
14. В какой спортивной обуви разрешается участвовать в соревнованиях по настольному теннису?
15. В каком случае зачитывается очко при игре в настольный теннис на счет?
16. Каких великих мировых спортсменов в настольном теннисе вы знаете?
17. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
18. Какие виды подач вы знаете?
19. Что такое режим дня?
20. Сколько раз в день вы должны питаться?
21. Кто стал олимпийским чемпионом по настольному теннису на играх в Токио 2020?
22. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?
23. Когда была образована детско-юношеская спортшкола в г. Ялта?
24. Какие виды ударов вы знаете?
25. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
26. Чем отличается накат от подрезки?
27. Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
28. Что такое «завершающий» удар?
29. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
30. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
31. Какие вредные привычки человека вы знаете?

32. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
33. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
34. Что такое топ-спин?
35. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
36. Какие игровые зоны вы знаете?
37. Что такое промежуточная игра?
38. Какие сложные подачи вы знаете?
39. Назовите правила поведения в зале настольного тенниса?
40. Какой цвет футболки запрещен для игры в настольный теннис на соревнованиях?
41. Чем отличается мяч настольного тенниса от мячей других игровых видов спорта?

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Русское название	Английское название	Описание	Тип вращения
Подача	Service	Удар с помощью которого мяч вводится в игру	Любое
Прием подачи	Service return	Удар с помощью которого принимают подачу	Любое
Срезка	Push	Прием нижним вращением любых ударов (чаще всего срезок и подрезок) над столом	Нижнее
Накат	Hit / Drive	Удар со слабым верхним вращением и большой скоростью мяча	Верхнее
Смеш	Smash	Сверхсильный удар по завышенному мячу	Чаще всего верхнее
<u>Топ-спин</u>	Top-spin	Атакующий удар со сверхсильным верхним вращением	Верхнее, иногда с боковым
Скидка / Скрутка	Flip / Flick	Атакующий удар со стола	Верхнее
Подставка / Блок	Block	Подставка почти неподвижной ракетки под атакующий мяч	Верхнее
Подрезка	Back-spin / Chop	Защитный удар с сильнейшим нижним вращением для приема атакующих ударов за пределами стола	Нижнее, иногда с боковым
Свеча	Lob	Мяч с высокой траекторией полета и обычно сильным вращением	Любое
Укороченный мяч	Drop shot	Мяч с короткой траекторией полета, падающий сразу за сеткой	Любое

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ

Игра "Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какое - либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места - выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

Игра "Кто раньше"

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы»

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6 - 8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Набивалы»

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше

всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

Игра «Передай мяч»

Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку»

Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто - либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

Игра «Вертушка»

Дети с ракетками становятся возле стола в колонну друг за другом. По команде: «отбить мяч» обучающийся ракеткой отбивает мяч на стол, обегает стол и становится в конец колонны.

ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Упражнения на координационной лестнице:

Лесенка может быть нарисована мелом, выложена из подручных материалов.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6982443339979161824&parent-%20reqid=1586194272527668-430774482597412148500332-production-app-host-sas-%20web-yp-20128&path=wizard&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%82%D0%B5%20%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2>

на выбор 5-7 упражнений.

2. Растяжка

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3986747323550533298&parent-%20reqid=1586194421377175-1032390614532410029600288-production-app-host-%20sas-web-yp-212&path=wizard&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D1%83>

3. Работа над перемещением ног

Просмотр видео сильнейших игроков на выбор.

https://youtu.be/oI38E4_hdNU

4. Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на месте (5 мин.)
2. Бег на месте (5 мин.)
3. Прыжки на скакалке (два подхода по 1 мин.)

5. Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):

- 1) Исходное положение — стойка, руки на поясе
 - 1-4 — наклоны головой в правую/ левую стороны
 - 5-8 — наклоны головой вперед/ назад
- 2) Исходное положение — стойка, руки вверх

- 1-4 — круговые движения руками вперед
- 5-8 — круговые движения руками назад
- 3) Исходное положение — стойка, руки в стороны
 - 1-4 — круговые движения локтевым суставом вперед
 - 5-8 – круговые движения локтевым суставом назад
- 4) Исходное положение — стойка, руки в стороны
 - 1-4 – круговые движения кистями рук вперед
 - 5-8 – круговые движения кистями рук назад
- 5) Исходное положение — стойка, руки на поясе
 - 1 – наклон туловища вперед
 - 2 – наклон туловища назад
 - 3 – наклон туловища вправо
 - 4 – наклон туловища влево
- 6) Исходное положение — стойка, руки за голову
 - 1-2 – поворот туловища вправо
 - 3-4 – поворот туловища влево
- 7) Исходное положение — стойка, руки на коленях
 - 1-4 – круговые движения коленным суставом в правую сторону
 - 5-8 – круговые движения коленным суставом в левую сторону
- 8) Исходное положение — широкая стойка, ноги врозь
 - 1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед
 - 2 – Исходное положение
 - 3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед
 - 4 – Исходное положение
- 9) Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)
 - 1 – упор присед
 - 2 – упор лежа
 - 3 – упор присед
 - 4 – основная стойка
- 10) Отжимания (20-25 раз)
- 11) Пресс (30-35 раз)
- 12) Приседания (30 раз)

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ДИСТАНЦИОННУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: «Топспин и виды топспинов в настольном теннисе».

Просмотр видеофайлов по теме:

Топспин слева

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=sWka0JK_FJY&feature=emb_logo

Топспин справа

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=JAZ6MUVeIg&feature=emb_logo

Тема 2: «Основные моменты при выполнении подачи в настольном теннисе»

2.1. В каком направлении и какие из подач достигают наибольшего эффекта?

2.2. Направление подачи больше всего не нравится сопернику?

2.3. Соперник - левша или правша?

2.4. Обратная подача.

Тема 3: «Как принимать подачи в настольном теннисе?»

Просмотр видеофайлов по теме:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=ulv2pxuBdiM&feature=emb_logo

Тема 4: «Передвижения в настольном теннисе»

Тема 5: «Подрезки и накаты в настольном теннисе»

Тема 6: «Как выполнять подставку»

Тема 7: «Питание игрока настольного тенниса.»

Тема 8: «Спортивная одежда и обувь.»

Тема 9: «Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.»

Тема 10: «Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.»

Тема 11: «Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.»

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» в соответствии с Методическими
рекомендациями РК от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения Ф.И.О.
20.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Шаруненко Т.А.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Настольный теннис»

ПРОГРАММА: «Настольный теннис»

ГРУППА: 1-й год обучения

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: Шаруненко Татьяна Александровна

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	2			
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
3.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
4.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
5.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
6.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
7.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			

8.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочередно.	2			
15.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочередно.	2			
16.	Стойка теннисиста и способы	2			

	перемещения.				
17.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
18.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
19.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
20.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
21.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
22.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
23.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
24.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
25.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			

26.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
27.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
28.	Откидка мяча слева.	2			
29.	Откидка мяча слева.	2			
30.	Срезка мяча слева.	2			
31.	Срезка мяча слева.	2			
32.	Накат мяча слева.	2			
33.	Накат мяча слева.	2			
34.	Откидка мяча справа.	2			
36	Откидка мяча справа.	2			
37	Срезка мяча справа.	2			
38	Срезка мяча справа.	2			
39	Накат мяча справа.	2			
40	Накат мяча справа.	2			
41	Подрезка слева.	2			
42	Подрезка слева.	2			
43	Подрезка слева.	2			
44	Подрезка слева.	2			
45	Подрезка справа.	2			
46	Подрезка справа.	2			
47	Подача откидкой слева.	2			
48	Подача откидкой слева.	2			
49	Подача маятником слева.	2			
50	Подача маятником слева.	2			
51	Стойка	2			

	теннисиста и способы перемещения.				
52	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
53	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
54	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
55	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
56	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
57	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
58	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
59	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
60	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и	2			

	левой стороной ракетки.				
61	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
62	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
63	Откидка мяча слева.	2			
64	Откидка мяча слева.	2			
65	Срезка мяча слева.	2			
66	Срезка мяча слева.	2			
67	Накат мяча слева.	2			
68	Накат мяча слева.	2			
69	Откидка мяча справа.	2			
70	Откидка мяча справа.	2			
71	Срезка мяча справа.	2			
72	Контрольные нормативы	2			
73	Накат мяча справа.	2			
ИТОГО		144			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Настольный теннис»

ПРОГРАММА: «Настольный теннис»

ГРУППА: 2-й год обучения

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: Шаруненко Татьяна Александровна

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. История развития настольного тенниса. Хват ракетки.	2			
2.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
3.	Подбивание мяча с отскоком от пола. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
4.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
5.	Подбивание мяча правой, левой стороной с последующим отскоком от пола.	2			
6.	Набивание мяча на ракетке правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
7.	Набивание мяча на ракетке правой, левой	2			

	стороной ракетки и поочередно.				
8.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочередно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочередно.	2			

15.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
16.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
17.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
18.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
19.	Стойка теннисиста и способы перемещения.	2			
20.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
21.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
22.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
23.	Набивание мяча об стенку с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
24.	Набивание мяча об стенку в мишень с	2			

	отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.				
25.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
26.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
27.	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
28.	Откидка мяча слева.	2			
29.	Откидка мяча слева.	2			
30.	Срезка мяча слева.	2			
31.	Срезка мяча слева.	2			
32.	Накат мяча слева.	2			
33.	Накат мяча слева.	2			
34.	Откидка мяча справа.	2			
36	Откидка мяча справа.	2			
37	Срезка мяча справа.	2			
38	Срезка мяча справа.	2			
39	Накат мяча справа.	2			
40	Накат мяча справа.	2			
41	Подрезка слева.	2			
42	Подрезка слева.	2			

43	Подрезка слева.	2			
44	Подрезка слева.	2			
45	Подрезка справа.	2			
46	Подрезка справа.	2			
47	Подача откидкой слева.	2			
48	Подача откидкой слева.	2			
49	Подача маятником слева.	2			
50	Подача маятником слева.	2			
51	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
52	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
53	Набивание мяча об стенку в мишень с отскоком от пола. Правой и левой стороной ракетки.	2			
54	Откидка мяча слева.	2			
55	Откидка мяча слева.	2			
56	Срезка мяча слева.	2			
57	Срезка мяча слева.	2			
58	Накат мяча слева.	2			
59	Накат мяча слева.	2			
60	Откидка мяча справа.	2			

61	Откидка мяча справа.	2			
62	Срезка мяча справа.	2			
63	Срезка мяча справа.	2			
64	Накат мяча справа.	2			
65	Накат мяча справа.	2			
66	Подрезка слева.	2			
67	Подрезка слева.	2			
68	Подрезка слева.	2			
69	Подрезка слева.	2			
70	Подрезка справа.	2			
71	Подрезка справа.	2			
72	Сдача контрольных нормативов	2			
ИТОГО		144			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
4	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
6	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
7	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
8	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
9	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвящённых «Дню защиты Детей» эстафеты,	Июнь	Педагоги дополнительного	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
	конкурсы		образования, заместитель директора по УВР, методист	
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ущерб здоровью наносимый табаком» • «Жизнь прекрасна без наркотиков» • «Спайсы в чем вред, отличие от курения» • «Умеешь ли ты решить свои проблемы» • «Алкоголь и спорт» • «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» • Вредные сайты интернета • «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде • «Пристрастия, уносящие жизнь» • «Уголовная ответственность в 14 лет» 	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="257 339 577 371">• «Мир и терроризм»			