

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 «ДЮОЦФС»

А.В. Татаринов

Приказ 141-П от 02.09. 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИР НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Уровень: базовый

Составитель:

Педагог дополнительного образования
МБУДО «ДЮОЦФС» Крутько Н.В.

г. Ялта
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи стартового уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир настольного теннису».....	5
1.3. Учебный план группы 1-го года обучения	6
1.4. Содержание программы 1-го года обучения	7
1.5. Планируемые результаты 1-го года обучения	10
1.6. Календарный учебный график 1-го года обучения	11
1.7. Цели и задачи 2-го года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир футбола».....	12
1.8. Учебный план 2-го года обучения	12
1.9. Содержание 2-го года обучения по программе	13
1.10. Планируемые результаты 2-го года обучения по программе	18
1.11. Календарный учебный график 2-го года обучения	18
1.12. Воспитательный потенциал программы	19
2. Комплекс организационно – педагогических условия	23
2.1. Условия реализации программы	23
2.2. Формы аттестации.....	27
Список использованной литературы	30
Приложение 1. Оценочные материалы	31
Приложение 2. Основные типы ударов в настольном теннисе	36
Приложение 3. Подвижные игры, эстафеты	37
Приложение 4. Основные комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях	39
Приложение 5. Темы для самостоятельного изучения, при переходе на дистанционную форму обучения	41
Приложение 6. Лист корректировки программы	42
Приложение 7. Календарно – тематическое планирование	43
Приложение 8. План воспитательной работы	55

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир настольного тенниса» 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности

Новизна программы «Мир настольного тенниса» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы и психических процессов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она ориентирована на развитие умственных, физических и творческих способностей ребенка через занятия настольным теннисом, приобщение к волшебному Миру Sports, как неотъемлемой части мировой культуры.

Педагогическая целесообразность заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

Адресат программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст детей 6-12 лет.

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: стартовый

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-13 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный. Максимальное количество детей в группе – 24 человека.

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 ПРОГРАММЫ

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:*

- Реализация и развитие индивидуальных качеств.

- Развитие практических умений и навыков через занятия настольным теннисом.

✓ *Личностные:*

- Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

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

- Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

✓ *Метапредметные:*

- С помощью средств физической культуры добиться оздоровительного эффекта.

- Развитие социально-положительных черт в духовной и физической культуре ребенка.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год 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, 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	

1.4. 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. Возможные 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. 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; игра защитника против защитника. 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 увеличивая 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.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать скорость вращения 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. Для тех, кто играет 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, 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.

1. Игра 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.

4. Накат справа против подрезки справа или слева.

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.

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 (9ч.)

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичница на сковородке»), «Солнышко», «Паровозик», «Стенка на стенку», «Баскетбол-теннис», «Передача», «Вертушка», 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 обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных испытаний;

- систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

Раздел 10. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Проведение инструктажей по технике безопасности среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

В результате обучения воспитанник «Настольного тенниса» должен знать:

- ✓ общие правила по сохранению и укреплению здоровья;
- ✓ правила гигиены, питания, режима;
- ✓ правила игры в настольный теннис;
- ✓ правила соревнований;
- ✓ правила по технике безопасности;
- ✓ правила судейства игры.

Уметь:

- ✓ разрабатывать тактику игры в нападении и в защите;
- ✓ выполнять общие, подготовительные и специальные упражнения.

Овладеть навыками:

- держать ракетку, стойки и перемещения, подачи мяча, приема мяча, атакующих и защитных действий, вращений мяча, парной игры, упражнений, включенных в контрольные испытания.

1.6. КАЛЕНДАРНО – 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	4	5	4
3.	Специальная физическая подготовка	38	3	5	5	5	3	4	4	4	5	4
4.	Техническая подготовка	15	1	2	2	0	0	2	3	3	3	2

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 программы «Мир настольного тенниса» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.7. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель программы: создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного.

Задачи программы

Образовательные: научить следить за развитием событий на теннисном столе, играть партию от начала до конца с соблюдением всех правил, работать самостоятельно, планировать свою игру и работу.

Личностные: развивать универсальные способы мысли деятельности (абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение, умение производить логические операции), интеллектуальные способности, творческое мышление. Повысить уровень спортивной работоспособности. Расширить кругозор. Формировать познавательную самостоятельность.

Метапредметные: воспитывать потребности в здоровом образе жизни, трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность. Формировать способности к самооценке и самоконтролю.

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.

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. 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.

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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, 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.

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.

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.

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.

1. Проведение игры 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.
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола.
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 занятия спортом. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития игрока».

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

Сдача нормативов согласно календарно–учебному графику.

Раздел 10. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Проведение инструктажей по технике безопасности среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

1.10. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

1.11. КАЛЕНДАРНО – 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 «Мир настольного тенниса» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

1.12. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Основные задачи воспитания:

- * приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- * преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- * формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины;

- * развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Примерный перечень мероприятий по воспитательной работе:

а) нравственное просвещение, празднование знаменательных дат, событий коллектива.

1. Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника.

2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

3. Общие собрания: знаменательные даты; итога учебного года; беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига.

4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования.

5. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде).

6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива.

7. Встречи с Героями России, ветеранами и воинами Российской Армии.

8. Торжественное чествование победителей соревнований.

9. Торжественное вручение наград, грамот, значков и т.д.

10. Вручение переходящих призов «За лучшую технику».

б) наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации.

1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни.

2. Фотогалерея ведущих спортсменов по настольному теннису страны, мира, лучших спортсменов школы.

3. «Молнии» (поздравления).

4. Информационные заметки о спортивных успехах спортсменов;

в) мир увлечений учащихся.

1. Походы по местам боевой славы.

2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности.

3. Участие в организации и проведении традиционных соревнований.

г) культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты.

1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ» и т.д.

2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением.

3. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в другие города), экскурсии.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально - психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально - психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств у учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Программу реализует – Крутько Наталия Викторовна – педагог дополнительного образования. судья первой категории, педагогический стаж более 20 лет.

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

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный зал
- ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
 - набивные мячи
 - перекладины для подтягивания в висе – 1 штука
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - секундомер
 - гимнастические скамейки – 2штуки
 - теннисные столы - 4 штуки
 - сетки для настольного тенниса – 4 штуки
 - гимнастические маты – 3 штуки
 - гимнастическая стенка
 - волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
 - координационная лестница – 1 штука
 - фишки – 15 штук
 - конусы – 10 штук
 - карематы – 2 штуки
 - барьеры тренировочные – 10 штук

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/xmlui/bitstream/handle/net/21520/... «Методика обучения настольному теннису» - econf.rae.ru/pdf/2016/12/6008.pdf).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

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

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения воспитательных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (медсестра, психолог и т.д.).

Воспитанникам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40–50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые вопросы. А для учащихся групп спортивного совершенствования одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Для овладения техникой и тактикой игры необходимо обеспечить освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовка строится так, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Теннисиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Общая физическая подготовка составляет основу игры в настольный теннис. Она ведется в процессе учебных занятий, выполнении домашних заданий и в ходе самостоятельной работы на протяжении всего учебного года.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства. Для этого изучаются возрастные особенности развития юных игроков.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха,

обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку.

Для развития специальной выносливости увеличивают количество повторений, повышают скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала проводят упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Перед обучающимися ставятся такие задачи, решение которых не затруднит усвоение *техники*. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того обучающийся овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

В период карантина и в активированные дни в МБУДО «ДЮЦФС» организовывается обучение в дистанционном формате на основании Положения «Об организации дистанционного обучения, в том числе в период карантина и в активированные дни».

В дистанционном формате обучающиеся больше внимания уделяют общей физической подготовке, 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.

Педагогические технологии

Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение применения в игровых ситуациях.

Алгоритм учебного занятия представлен в 3-х основных блоках:

I. Подготовительная часть (построение, 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:

➤ Теоретические материалы – разработки:

- инструкции по технике безопасности на занятиях настольным теннисом;

- положения о проведении соревнований по настольному теннису;

- тесты физической подготовленности по ОФП.

➤ Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису;

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;

- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;

- правила игры в настольный теннис;

- правила судейства в настольном теннисе;
- регламент проведения турниров по настольному теннису.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основным показателем успеваемости обучающихся является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов программы. Обучающиеся должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана ДЮЦ. Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП на основе врачебного контроля, особенно в летнее время.

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 обучающимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения обучающимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения обучающимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения обучающимися программы).

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

Непременным условием для приема в группу является отсутствие медицинских противопоказаний, физическая подготовка и желание ребенка заниматься настольным теннисом. Отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

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.

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.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры.
6. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5).
7. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
9. 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.
10. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
11. 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)
12. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
13. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
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	Группы		
		СОГ	ГНП	УТГ
		30 сек	40 сек	45 сек
1	Кроссовая подготовка без учета времени	500м	700м	1000м
2	Прыжок кенгуру	15раз	30раз	35раз
3	Приседание руки вперед	20раз	30раз	35раз
4	Перенос центра тяжести	15раз	30раз	40раз
	Планка на локтях	30сек	40сек	60сек

5				
6	Прыжки со скакалкой (без ошибки)	30сек	40сек	60сек
7	Упражнение на пресс	12раз	20раз	25раз
8	Приседание с выпрыгиванием руки вверх	15раз	30раз	35раз
9	Отжимание от пола без учета времени	10раз	12раз	15раз
10	Упражнение на гибкость (складка): наклон вперед обхватив руками колени	-----	-----	-----

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		Группа 3-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1 минута	20	30	35	50	50	60
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1 минута	20	30	35	50	50	60
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.	2мин	2мин	3мин	3мин
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	50	50
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	30	30

9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	----	----	----	----	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	----	----	----	----	8	8
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	----	----	5	8	10	15
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	----	----	5	8	6	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. Что является здоровым питанием?

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 какие-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 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. 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.

Игра «Передай мяч»

Инвентарь: 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 «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: «Топ-спин и виды топ-спинов в настольном теннисе».

Просмотр видеофайлов по теме:

Топ-спин слева

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

Топ-спин справа

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=JAZ6MUVEiIg&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. Какое 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, учебных видеозаписей»

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Мир настольного тенниса» 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	Крутько Н.В.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОТДЕЛЕНИЕ: «Мир настольного тенниса»

ПРОГРАММА: «Мир настольного тенниса»

ГРУППА: 1-й год обучения

ПЕДАГОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: Крутько Н.В.

№ 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 поочерёдно.	2			
9.	Набивание мяча на ракетке сидя на полу. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.				
10.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
11.	Набивание мяча на ракетке, сесть на пол и встать. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
12.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
13.	Набивание мяча с разной высотой отскока. Правой, левой стороной ракетки и поочерёдно.	2			
14.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	2			
15.	Подбивка и ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочерёдно.	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: «Мир настольного тенниса»

ПРОГРАММА: «Мир настольного тенниса»

ГРУППА: 2-й год обучения

ПЕДАГОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: Крутько Н.В.

№ 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	2			

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

	ловля мяча ракеткой. Набивка мяча правой стороной и ребром ракетки поочередно.				
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 отскоком от	2			

	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	2			

	справа.				
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 посвященных «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="257 341 577 373">• «Мир и терроризм»			