Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 31.05.2024 г. №5

Утверждаю:
Директор: В.И. Кирпичев
Приказ от 31.05.2024г. № 25 о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 467C3529B5CFFBCE6AFBB0C954447B17
Владелец: Кирпичев Виктор Иванович
Действителен: с 25.12.2023 до 19.03.2025

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

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Киселев Александр Федорович
педагог дополнительного образования

Ельня, 2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

–Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский район» Смоленской области от 13.04.2015 №14 (ред. от 12.12.2022 № 852);

– Положением о разработке, проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Ельнинском Центре творчества;

– _Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля результаивности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Ельнинского Центра творчества.

- Воспитательной программой «Планета детства» Ельнинского Центра творчества.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Данная программа соответствует потребностям детей и их родителей.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в

процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа предназначена для занятий детей 8-17-летнего возраста. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. Программа доступна также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объём программы – 756 часов, срок реализации- 3 года.

Занятия проводятся: 1-й и 2-й год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 3-й год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа

Цель программы: создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий 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 обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие
- 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. Воспитательные
- 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.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

К концу первого года обучения обучающиеся:

- овладевают основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества;
- овладевают навыками работы на тренажерах;

- получают навыки самостоятельной работы;
- приобщаются к здоровому образу жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по истории развития настольного тенниса, по личной гигиене;
- овладевают знаниями правил игры и правилами проведения соревнований.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- совершенствуют навыки работы на тренажерах;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- умеют проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии.

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

Формы подведения итогов реализации программы-

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений.

Уроки-конкурсы «Первое знакомство», анкетирование, беседы.

- **Промежуточный контроль*:*** определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам, результатам соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок.

- **Итоговый контроль:** Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, сформированности личностных качеств, метапредметных результатов освоения программы (тестирование, анкетирование, анализ результатов соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок).

Учебный план
(1-го года обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 .	Вводное занятие	3	3	-	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов
3.	Тренировка на тренажерах	15	-	15	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	153	15	138	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	3	2	1	Опрос
6.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Наблюдение
7	Итоговое занятие	3	1	2	Тестирование, анализ результатов соревнований
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1. Вводное занятие (3 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения во время занятий. Оборудование и инвентарь. Расписание работы творческого объединения.

2. Общая и специальная физическая подготовка (27 часов).

Практика: Общая физическая подготовка: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин., имитация ударов в продолжение 12 мин., имитация перемещений с ударами 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

3. Тренировка на тренажерах (15 часов).

Практика: Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах «Велоколесо», « Удочка», «Щит – отражатель», «Специальный стол – тренажер».

4. Основы техники и тактики игры (153 часов).

Теория: Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками.

Практика: Подставка. Толчок слева, справа. Накаты слева. Накаты справа. Подрезка слева и справа. Простые подачи. Удары слева и справа. Подачи без вращения. Нападение слева и справа. Контрольные удары слева и справа. Короткие подачи. Подачи слева и справа по диагонали. Подача накатом. Подача подрезкой. Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» слева и справа. Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой. Игра с защитой против нападения. Подачи слева и справа с обманным движением руки с ракеткой. Совершенствование подач. Тренировочные игры. Контрольные тренировки.

5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).

Теория: Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство из пяти партий, круговая система соревнований.

Практика: Судейство соревнования по настольному теннису.

6. Участие в соревнованиях (12 часов).

Практика: Проведение соревнований внутри объединения, городских и районных турниров. Участие в областных первенствах.

7. Итоговое занятие. (3часа)

Практика: соревнования

Календарный учебный график
(1-го года обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь			Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Расписание работы. Беседа «История развития настольного тенниса».	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.				Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.				Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
4.				Простые подачи исходная при подаче стойка теннисиста.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
5.				Простые подачи исходная при подаче стойка теннисиста.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь			Техника перемещений игрока близко у стола	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая

								работа
2.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.				Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
4.				Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Основные приемы игры.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
7.				Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь			Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
2.				Общая и специальная Физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
3.				Контрольные удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая

								работа
8.				Веселые старты	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь			Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.				Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.				Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Накаты справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Соревнования	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведенияязанятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь			Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
2.				Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа

3.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Соревнования на приз Деда Мороза	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль			Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.				Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.				Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март			Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.				Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Подача накатом	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Подача накатом	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Соревнования	3	Кабинет №14	Опрос	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Апрель			Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.				Тактика игры с разными противниками.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Подача накатом.	3	Кабинет	Наблю	Практи

				Чередование накатов		№14	дение	ческая работа
5.				Игра ударами «топ-спин» слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май			Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.				Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.				Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.				Подача слева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.				Подача слева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.				Правила игры и правила проведения соревнований Туристический поход.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.				Итоговое занятие. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
				Итого:	216			

Учебный план
2-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	-	21	Выполнение нормативов
3.	Тренировка на тренажерах	24	-	24	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	143	20	123	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	3	2	1	Опрос наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	21	-	21	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование, анализ результатов соревнований
	Итого:	216	26	190	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Вводное занятие (3 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. Расписание работы творческого объединения.

2. Общая и специальная физическая подготовка (21 час).

Практика: Общая физическая подготовка: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация перемещений боком – 3 мин. В трехметровой зоне, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа – 1 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

3. Тренировка на тренажерах (24 часа).

Практика: Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит-отражатель», «Специальный стол-тренажер».

4. Основы техники и тактики игры (143 часа).

Теория: Повторяется материал предыдущего года. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча. Совершенствование подач различной длины, направлений, прием сложных подач, организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Практика: Простые подачи. Удары слева и справа. Накаты слева и справа. Подрезка слева и справа. Игра ударами «накат» справа и слева по диагонали. Игра ударами «накат» справа и слева – «восьмерка». Игра ударами «накат» справа и слева с двух углов в один «треугольник». Игра ударами «контртоп-спин» (перекручивание). Подача справа и слева с поступательным вращением мяча. Подача справа и слева с обратным вращением мяча. Подача мяча справа и слева с боковым вращением мяча. Подача справа и слева с высоким подбросом мяча. Подача справа и слева с обманным движением руки с ракеткой.

5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).

Теория: Ознакомление с особенностями правил игры, требование к организации и проведению соревнований. Система проведения соревнований. Стыковые игры. Олимпийская система соревнований.

Практика: Судейство соревнования. Оформление документации.

6. Участие в соревнованиях (21час).

Практика: Проведение соревнований внутри объединения, городских и районных турниров. Участие в областных первенствах.

7. Игровая программа (12 часов).

Практика: соревнования

Календарный учебный график
(2-ой год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Сентябрь			Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	2	Беседа	Опрос	ЦТ, к 14
2.				Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
3.				Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо» .	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
5.				Повторение материала предыдущего года.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
7.				ИОСФП Тренировка на тренажерах «Велоколисо» .	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Удары слева и справа.	2	Соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.				Чередование нескольких приемов игры с различными	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

				направлениям и мяча. Удары слева и справа.				
10.				Чередование нескольких приемов игры с различными направлениям и мяча.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.				Простые подачи. Соревнования.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Соревнования.	2	Соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14
№ п/п	Месяц		Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Октябрь			Совершенствование приемов игры	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
2.				Совершенствование приемов игры. ОИСФП.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
3.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо» Подставка. Толчок слева, справа.	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
4.				ОИСФП.	2	Беседа, практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
5.				Подставка. Толчок слева, справа.	2	Беседа, практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
6.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
7.				Накаты слева.	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14

8.				Накаты справа	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
9.				Накаты слева, справа	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
10.				Подрезка слева	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
11.				Подрезка справа	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14
12.				Подрезка слева и справа	2	Практическое занятие	Практическое занятие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Ноябрь			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.				Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Накаты слева и справа	2	Беседа	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
5.				Накаты слева и справа Простые подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Тренировка на тренажерах «Удочка».	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Тренировка	2	соревно	Наблюден	ЦТ,

				на тренажерах «Удочка». Удары слева		вания	ие	к 14
9.				Подрезка слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Удары слева	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.				«Веселые старты»	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				«Веселые старты» Подрезка слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Декабрь			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.				Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Тренировка на тренажерах «Удочка».	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос,	ЦТ, к 14
5.				Подрезка слева и справа	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и	2	Беседа, практическое занятие	Опрос,	ЦТ, к 14

				справа				
7.				Накаты слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Удары слева и справа	2	Соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.				Накаты слева и справа	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Тренировочные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.				Соревнования. Тренировочные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Соревнования.	2	Соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Январь			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.				Простые подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Подрезка слева и справа	3	беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
5.				Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	2	беседа, практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

6.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	2	беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Удары слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Накаты слева и справа	2	Беседа	Фронтальный опрос	ЦТ, к 14
9.				Удары слева и справа История развития Практическое занятие настольного тенниса	2	Беседа	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Удары слева и справа История развития настольного тенниса	2	беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
11.				Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Городской турнир по настольному теннису.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Февраль			Нападение слева и справа	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14

2.				Чередование накатов	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Гигиена и режим дня. Техника безопасности	2	Беседа	Фронтальный опрос	ЦТ, к 14
5.				Техника безопасности Нападение слева и справа. Гигиена и режим дня.	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Правила игры и правила проведения соревнований.	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.				Контрольные удары справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Подставка. Короткие подачи.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

11.				Подставка. Короткие подачи. Подставка. Подачи справа и слева.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Подставка. Подачи справа и слева.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Март			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Короткие подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Накаты слева и справа по диагонали	2	Беседа, практическое занятие	Опрос,	ЦТ, к 14
5.				Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	2	Практическое занятие	наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подачи накатом.	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Накаты слева и	2	Беседа, практич	Опрос, наблюден	ЦТ, к 14

				справа по диагонали. Подача подрезкой		еское занятие	ие	
8.				Подачи накатом.	2	соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14
9.				Подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
10.				Подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
11.				Соревнован ия. Подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.				Соревнован ия.	2	соревно вания.	Наблюден ие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Мест о прове дения
1.	Апрель			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие нормати вов	ЦТ, к 14
2.				Подача накатом справа и слева с одного угла в два	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
3.				Подача подрезкой	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
5.				Общая и специальная физическая подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла	2	Беседа, практич еское занятие	опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14

				в два.				
6.				Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.				Игра ударами «топ-спин» справа.	2	Практическое занятие	Соревнования	ЦТ, к 14
9.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Игра ударами «топ-спин» слева.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.				Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Контрольная тренировка (соревнования)	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Май			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
3.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.				Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
5.				Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
6.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель» .Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
7.				Игра с защитой против	2	Соревнования	Соревнования	ЦТ, к 14

				нападения				
8.				Подача слева и справа с обманным движением	2	Туристический поход	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.				Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.				Соревнования	2	Соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.				Туристический поход.	2	Туристическй поход	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.				Итоговое занятие. Соревнования.	2	Практическое занятие	Тестирование, анализ соревнований	ЦТ, к 14
				Итого:	216			

Учебный план
3-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	39	39	Наблюдение
3.	Тренировка на тренажерах	-	24	24	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	30	192	222	Опрос, наблюдение

5.	Правила игры и правила проведения соревнований	2	1	3	Опрос наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	-	30	30	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	2	3	Тестирование, анализ соревнований
	Итого:	36	288	324	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие (3 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. Расписание работы творческого объединения.

2. Общая и специальная физическая подготовка (39 часа).

Практика: Общая физическая подготовка: легкая атлетика, силовая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

- упражнения на выносливость, ловкость, подвижность, быстроту реакции;
- упражнения, максимально приближенные к специфике игры: передвижение боком, скачками, перемещение вперед-назад, отработка стойки, перемещение для приема мяча, движение руками без ракетки и с ракеткой.
- упражнения с имитацией для развития мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация подставки и удар с поворотом корпуса, имитация удара по мячу в продолжение 5 мин, имитация перемещения с ударами – 5 мин.

3. Тренировка на тренажерах (24 часов).

Практика: Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах . Усложнение тренировок на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит-отражатель», «Специальный стол-тренажер».

4. Основы техники и тактики игры (222 часа).

Теория: Усложнение, совершенствование приемов игры. Основные технические и тактические приемы парной игры. Тактика выполнения атакующих ударов. Тренировка комбинационной техники и тактических комбинаций. Совершенствование подач различной длины, направлений, прием сложных подач, приема сложных подач, организация атаки.

Практика: Подача с вращением мяча. Подача сильным нижним вращением, косые удары справа и слева. Удары слева и справа с отходом назад и подходом вперед. Защитная «свеча» слева и справа. Удар зависающим мячом с нижним вращением. Накат слева и справа над столом и отражением ударов, выполняемых со средней и дальней дистанции. Чередование накатов и укороченных ударов. Нападение справа и слева против защиты подрезкой. Подрезка против легкого наката. Атакующая подрезка.

Тренировка технических комбинаций.

Тренировка тактических комбинаций.

Парная игра. Игра ударами «топ-спин» с вращением справа и слева. Медленный (зависающий) и быстрый «топ-спин».

5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).

Теория: Изучение правил игры, требований к организации и проведению соревнований. Организация соревнований по система с выбыванием после одного (двух) поражений. Проведение парных соревнований.

Практика: Судейство данных соревнований. Подведение итогов соревнований с глубоким анализом.

6. Участие в соревнованиях (30 час).

Практика: Участие в соревнованиях внутри объединения, городских и районных турнирах. Участие в областных и зональных первенствах.

7. Итоговое занятие. (3часа)

Практика: соревнования.

Календарный учебный график
(3-ий год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь			Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.				Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.				Повторение материала предыдущего года.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.				Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.				ОФП Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.				Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.				Чередование нескольких	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

				приемов игры с различными направлениями мяча. Удары слева и справа.				занятие
10.				Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Простые подачи. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь			Совершенствование приемов игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
2.				Совершенствование приемов игры. ОФП.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо». Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				ОФП.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.				Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.				Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.				Накаты слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.				Накаты справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

								занятие
9.				Накаты слева, справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.				Подрезка слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Подрезка справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
3.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
4.				Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.				Накаты слева и справа Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.				Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Практическое занятие
7.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.				Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.				Подрезка слева и	3	Кабине	Наблю	Практич

				справа		т №14	дение	еское занятие
10.				Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				«Веселые старты»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				«Веселые старты» Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
3.				Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.				Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблю	Беседа. Практич

							дение	еское занятие
10.				Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Соревнования. Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятий	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.				Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.				Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.				Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа.
9.				Удары слева и	3	Кабине	Опрос,	Беседа.

				справа История развития настольного тенниса		т №14	наблю дение	Практич еское занятие
10.				Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабине т №14	Опрос, наблю дение	Беседа. Практич еское занятие
11.				Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
12.				Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Тема занятия	Кол-во часо в	Место провед ения заняти я	Форма контро ля	Форма занятия
1.	Февраль			Нападение слева и справа	3	Кабине т №14	Опрос, наблю дение	Беседа. Практич еское занятие
2.				Чередование накатов	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
3.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
4.				Гигиена и режим дня. Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабине т №14	Фронта льный опрос	Беседа
5.				Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабине т №14	Опрос, наблю дение	Беседа. Практич еское занятие
6.				Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабине т №14	Опрос, наблю дение	Беседа. Практич еское занятие
7.				Правила игры и	3	Кабине	Опрос,	Беседа.

				правила проведения соревнований.		т №14	наблю дение	Практич еское занятие
8.				Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
9.				Контрольные удары справа.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
10.				Подставка. Короткие подачи.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
11.				Подставка. Короткие подачи. Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
12.				Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.				Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Накаты слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.				Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

6.				Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подачи накатом.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа.
7.				Накаты слева и справа по диагонали. Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.				Подачи накатом.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.				Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.				Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Соревнования. Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество занятий	Место проведения занятий	Форма контроля	Форма занятия
1.	Апрель			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Подача накатом справа и слева с одного угла в два	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.				Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

5.				Общая и специальная физическая подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла в два.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.				Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	БеседаПрактическое занятие
8.				Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
9.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.				Игра ударами «топ-спин» слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май			Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.				Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

3.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.				Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.				Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.				Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель». Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.				Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
8.				Подача слева и справа с обманным движением	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.				Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.				Соревнования	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.				Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.				Соревнования. Итоговое занятие.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
				Итого:	324			

Методическое обеспечение

Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи . Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки, тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала.

Низкий уровень: ребенок овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой;

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более1/2;

Высокий уровень: ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.

Теоретический материал оценивается исходя из правильных ответов на вопросы.(см. Приложение).

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования(тест «Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий), тест личных ценностей Ф. Вернона и Г. Оллпорта, методика самооценки личности (С.А. Будасси) – тест «Изучение коммуникативных умений»), «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (М.Кун).

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа воспитания

Воспитательная работа в творческом объединении «Настольный теннис» строится в соответствии с Программой воспитания «Планета детства» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества.

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является динамика личностного развития каждого обучающихся объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	**Гражданское и патриотическое воспитание**	**Духовное и нравственное воспитание»**	**Приобщение к культурному наследию**	**Интеллектуальное воспитание**	**Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья**
Сентябрь	Участие в торжественном митинге, посвященном празднованию 81-й годовщины со дня освобождения города Ельня и района от немецко-фашистских захватчиков			Беседа «История развития настольного тенниса в России»	
Октябрь		Познавательная игра «Азбука дорожного движения»			
Ноябрь	Конкурс «Мы патриоты России»				Веселые старты
Декабрь			Участие в конкурсно-игровой программе «Новогодняя сказка»		
Январь				Викторина «Проверь себя». Тест: «Профилактика по антитерроризму»	Турнир по стрельбе на приз Деда мороза
Февраль	Военно-патриотическая игра «Один день из жизни солдата»	Беседа «Дорогою добра»			Участие в экологической викторине «Эколята- наши друзья»
Март			Участие в театрализованном игровом представлении «Широкая масленица»		
Апрель				Викторина	

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья
				«Космическое путешествие»	
Май	Участие в торжественном митинге, посвященном Дню Победы.	Беседа «Я пешеход» правила поведения в летнее время года			Туристический поход «Путешествие по экологической тропе»

Приложение

Тестовые задания по теоретической части.

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
1) 3,5м х 1,25м
2) 2,5м х 1м
3) 1,525м х 0,97м
4) 2,74м х 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?
1) до 15 очков
2) 11 очков
3) 21 очков
4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
1) одну
2) две
3) пять
4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?
1) США
2) Китай
3) Корея
4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?
1) 1828г.
2) 1900г.
3) 1927г.
4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
1) один
2) два
3) три
4) неограниченное количество

7. Кто изобрел современный теннисный мячик?
1) А. Андерсен
2) Г. Гвадер
3) К. Купер
4) Д. Гибс

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
1) можно
2) нельзя
3) можно при защите
4) можно при попадании

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
1) нет
2) да
3) можно если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

1) может
2) не может
3) может, только 1,5 метра сбоку.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется диагностические карты, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

Входная диагностика для обучения

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	**девушки**
1	Челночный бег 3х10м, с.	9,8	10,2
2	Прыжок в длину с места, см	120	110
3	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	75	85
4	Подтягивание (высокая перекладина- юноши, низкая перекладина -девушки)	2	7

Итоговая аттестация

возраст	**уровень**	**ОФП**					
		Бег 30 м. *(сек)*		**Юн: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание упоре лежа**		**Прыжок в длину с места** *(см)*	
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**юн**	**дев**
14	*Высокий*	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	*Высокий*	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	*Высокий*	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	*Высокий*	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м *(сек)*		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек *(кол-во)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	*Высокий*	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	*Высокий*	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	*Высокий*	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	Средний	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	Низкий	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	*Высокий*	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	Средний	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	Низкий	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной 10 сек		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога *кол-во отбитых ударов)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	*Высокий*	9		7		8	
	Средний	8		6		7	
	Низкий	7		5		6	
15	*Высокий*	10		8		9	
	Средний	9		7		8	
	Низкий	8		6		7	
16	*Высокий*	11		9		9	
	Средний	10		8		8	
	Низкий	9		7		7	
17	*Высокий*	12		10		10	
	Средний	11		9		9	
	Низкий	10		8		8	

Список литературы:

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Шестеренкин. О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 200

Интернет-ресурсы:
https://kcr.ttfr.ru/#/ - Федерация настольного тенниса России
https://rekvizit.info/nastolnvi-tennis-dlya-detej/ - настольный теннис для детей
https://rackets.ru/racket-games-rules/11-table-tennis-rules.html - правила игры в настольный теннис