

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
 В.Ю.Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный теннисист»**

Срок освоения: 1 год.
Возраст обучающихся: 7-15 лет.

Разработчик: Хамавов Азамат Хансолтанович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Актуальность: программы заключается в том, она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. Настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся, способствует воспитанию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростных качеств, формированию различных двига-

тельных навыков, укреплению здоровья. А также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Отличительная особенность: программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физической подготовки и спортивных способностей.

Набор в спортивное объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинских показателей.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма. Простота в обучении, доступный инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся. Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат программы: учащихся в возрасте от 7 лет до 15 лет. При этом не делается отбор по способностям, или весовым категориям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения в объёме 144 учебных часа. Один академический час – 45 минут.

Цель: укрепления здоровья учащихся путем привлечения их к систематическим занятиям по настольному теннису.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему теоретических знаний в области настольного тенниса;
- обучить стойке теннисиста и европейской хватке ракетки;
- научить всем видам передвижений на ногах;
- научить технике выполнения подачи и разнообразным защитным и атакующим элементам в настольном теннисе

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;
- развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям спортом в целом и настольным теннисом в частности;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, умение работать в команде;
- воспитание самостоятельности, чувства личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив:

В учебные группы принимаются дети (мальчики и девочки) по заявлению родителей и имеющие медицинские справки о допуске к занятиям.

Списочный состав группы – не менее 15 человек.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество учащихся в группе: не менее 15 человек.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по настольному теннису.

В учебном процессе применяются следующие ***формы организации деятельности на занятиях*** – групповая, малыми группами, индивидуальная. Допускается применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Преимущественно используются ***традиционные формы занятий***: лекция, беседа, занятие-игра, тестирование, соревнование, конкурс, турнир, самостоятельная работа. Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения. Занятия могут проводиться со всем составом группы одновременно, либо в малых группах, либо индивидуально.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующий санитарно-эпидемиологическим требованиям, теннисные столы (не менее 4 шт.), теннисные сетки, теннисные мячи (не менее 15 шт.), теннисные ракетки (не менее 15 шт.)

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по настольному теннису;
- диагностический инструментарий.

Планируемые результаты

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом в целом;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня, режим питания спортсмена.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки теннисиста (обучатся стойке теннисиста и европейской хватке ракетки);
- овладеют навыками передвижения на ногах;
- будут знать и применять технику выполнения подачи и разнообразные защиты и атакующие элементы в настольном теннисе;
- будут знать историю становления и развития отечественного и зарубежного настольного тенниса, терминологию настольного тенниса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2		Опрос-беседа

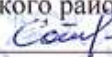
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Наблюдение, опрос-беседа.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, результаты мониторинга. Фронтальная
4.	Специально-физическая подготовка (СФП)	15		15	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, результаты мониторинга. Фронтальная
5.	Техническая подготовка	40		40	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, результаты мониторинга. Фронтальная
6.	Тактическая подготовка	22		22	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, результаты мониторинга. Фронтальная
7.	Игровая подготовка, контрольные и календарные игры	42		42	Наблюдение, тестирование, контрольные испытания, результаты мониторинга. Фронтальная
8.	Контрольные испытания	4		4	Индивидуально-групповая. Диагностическая карта
Всего часов за 36 недель		144	6	138	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга

В.Ю.Соловьева



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юный теннисист»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Хамавов Азамат Хансолтанович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.08.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РОАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему теоретических знаний в области настольного тенниса;
- обучить стойке теннисиста и европейской хватке ракетки;
- научить всем видам передвижений на ногах;
- научить технике выполнения подачи и разнообразным защитным и атакующим элементам в настольном теннисе

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;
- развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям спортом в целом и настольным теннисом в частности;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, умение работать в команде;
- воспитание самостоятельности, чувства личной ответственности.

Ожидаемые результаты

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом в целом;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня, режим питания спортсмена.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки теннисиста (обучаются стойке теннисиста и европейской хватке ракетки);
- овладеют навыками передвижения на ногах;
- будут знать и применять технику выполнения подачи и разнообразные защиты и атакующие элементы в настольном теннисе;
- будут знать историю становления и развития отечественного и зарубежного настольного тенниса, терминологию настольного тенниса.

Содержание образовательной программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теннисист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, свой город, район, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика настольного тенниса.

Настольный теннис в России и за рубежом. История настольного тенниса в России. История становления настольного тенниса в Санкт-Петербурге. Спортивные биографии лучших российских теннисистов.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Виды подготовки: игровая, теоретическая, физическая, техническая.

Правила игры: игра длится до 3-5 сетов, партия до 11 очков, минимальное преимущество между соперниками в два очка, то есть при счёте 10-10, партия длится до 12 очков. Любой розыгрыш начинается с подачи, у каждого игрока по две подачи, игрок должен перебросить мяч через сетку на половину стола соперника. Выигрывает тот, кто быстрые в партии наберёт 11 очков.

Место занятий и инвентарь: спортивный зал, теннисные столы с сеткой, ракетки и мячи.

Организация и проведение соревнований. Правила игры. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Обязанности судей. Характеристика действий судьи. Методика судейства

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойка)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) приставные шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Хват ракетки

- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы с нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технический приём без вращения мяча

- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка

Контртактика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер. Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстрого атакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с

особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	144 часа			Форма контроля
		тео- рия	прак- тика	всего	
1.	Вводное. Инструктаж по ТБ.	1		1	Фронтальная
2.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	1		1	Фронтальная
3.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1		1	Фронтальная
4.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	1		1	Фронтальная
5.	Особенности настольного тенниса	1		1	Фронтальная
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1		1	Индивидуальная
7.	Хватка ракетки		1	1	Индивидуальная
8.	Техника движения ногами, руками в игре		1	1	Индивидуальная
9.	Контрольные испытания		1	1	Индивидуальная
10.	Работа ног, положения корпуса		1	1	Индивидуальная
11.	Работа ног, положения корпуса		1	1	Индивидуальная
12.	Работа плеча, предплечья и кисти		1	1	Индивидуальная
13.	Работа плеча, предплечья и кисти		1	1	Индивидуальная
14.	Работа плеча, предплечья и кисти		1	1	Индивидуальная
15.	Техника постановки руки в игре		1	1	Индивидуальная
16.	Техника постановки руки в игре		1	1	Индивидуальная
17.	Техника постановки руки в игре		1	1	Индивидуальная
18.	Движения ракеткой и корпусом		1	1	Индивидуальная
19.	Движения ракеткой и корпусом		1	1	Индивидуальная
20.	Движения ракеткой и корпусом		1	1	Индивидуальная
21.	Техника постановки руки в игре		1	1	Индивидуальная
22.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки		1	1	Индивидуальная
23.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		1	1	Самоконтроль
24.	Передвижение игрока приставными шагами.		1	1	Индивидуальная
25.	Передвижение игрока приставными шагами.		1	1	Самоконтроль
26.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		1	1	Самоконтроль
27.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		1	1	Самоконтроль
28.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.		1	1	Самоконтроль

29.	Учебная игра с элементами подач		1	1	Самоконтроль
30.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.		1	1	Самоконтроль
31.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		1	1	Индивидуальная
32.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		1	1	Самоконтроль
33.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		1	1	Индивидуальная
34.	Обучение техники «срезка» мяча.		1	1	Самоконтроль
35.	Учебная игра, используя «срезку»		1	1	Самоконтроль
36.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Учебная игра с применением срезов.		1	1	Самоконтроль
37.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
38.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
39.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
40.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		1	1	Самоконтроль
41.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
42.	Обучение техники «наката» в игре		1	1	Самоконтроль
43.	Изучение вращения мяча в «накате		1	1	Самоконтроль
44.	Обучение техники «наката» слева, справа.		1	1	Самоконтроль
45.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		1	1	Самоконтроль
46.	Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.		1	1	Самоконтроль
47.	Учебная игра		1	1	Самоконтроль
48.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		1	1	Самоконтроль
49.	Применение «подставки» в игре.		1	1	Самоконтроль
50.	Учебная игра с ранее изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
51.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		1	1	Самоконтроль
52.	Учебная игра		1	1	Самоконтроль
53.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.		1	1	Самоконтроль
54.	Совершенствование изученных элементов в игре.		1	1	Индивидуальная
55.	Учебная игра				

			1	1	Самоконтроль
56.	Учебная игра		1	1	Самоконтроль
57.	Тактика нелогичной игры		1	1	Индивидуальная
58.	Тактика нелогичной игры		1	1	Самоконтроль
59.	Учебная игра		1	1	Самоконтроль
60.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		1	1	Индивидуальная
61.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		1	1	Самоконтроль
62.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		1	1	Самоконтроль
63.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		1	1	Индивидуальная
64.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		1	1	Самоконтроль
65.	Учебная игра, используя «топ-спин» слева.		1	1	Самоконтроль
66.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		1	1	Индивидуальная
67.	Учебная игра, используя «топ-спин» слева.		1	1	Самоконтроль
68.	Учебная игра, используя «топ-спин» слева.		1	1	Самоконтроль
69.	Тактика длительного розыгрыша мяча с неожиданным обострением		1	1	Индивидуальная
70.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов		1	1	Самоконтроль
71.	Контрольные испытания		1	1	Самоконтроль
72.	Тактика нелогичной игры		1	1	Индивидуальная
73.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.		1	1	Самоконтроль
74.	Тактика длительного розыгрыша мяча с неожиданным обострением		1	1	Самоконтроль
75.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		1	1	Индивидуальная
76.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов		1	1	Самоконтроль
77.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов		1	1	Самоконтроль
78.	Сочетание наката справа и слева в правый				

	угол стола.		1	1	Индивидуальная
79.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов		1	1	Самоконтроль
80.	Тактика длительного розыгрыша мяча с неожиданным обострением		1	1	Самоконтроль
81.	Тактика нелогичной игры		1	1	Индивидуальная
82.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		1	1	Самоконтроль
83.	Тактика длительного розыгрыша мяча с неожиданным обострением		1	1	Самоконтроль
84.	Обучение игры ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		1	1	Индивидуальная
85.	Обучение игры ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		1	1	Самоконтроль
86.	Тактика с разнообразием игровых действий		1	1	Самоконтроль
87.	Тактика с разнообразием игровых действий		1	1	Самоконтроль
88.	Тактика с разнообразием игровых действий		1	1	Индивидуальная
89.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
90.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
91.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		1	1	Индивидуальная
92.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
93.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
94.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		1	1	Индивидуальная
95.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
96.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
97.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.		1	1	Индивидуальная
98.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
99.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
100.	Удар "подрезка". Учебная игра.		1	1	Индивидуальная
101.	Удар "подрезка". Учебная игра.		1	1	Самоконтроль

102.	Удар "подрезка". Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
103.	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".		1	1	Индивидуальная
104.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".		1	1	Индивидуальная
105.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Индивидуальная
106.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
107.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
108.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
109.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
110.	Удары "накат" и "подрезка"		1	1	Самоконтроль
111.	Подача справа и слева. Учебная игра.		1	1	Самоконтроль
112.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
113.	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.		1	1	Самоконтроль
114.	Тактика бескомпромиссной игры		1	1	Самоконтроль
115.	Тактика бескомпромиссной игры		1	1	Самоконтроль
116.	Тактика постоянного изменения направления мяча		1	1	Самоконтроль
117.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.		1	1	Самоконтроль
118.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		1	1	Самоконтроль
119.	Тактика нелогичной игры		1	1	Самоконтроль
120.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Индивидуальная
121.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
122.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
123.	Тактика бескомпромиссной игры		1	1	Самоконтроль
124.	Тактика бескомпромиссной игры		1	1	Индивидуальная
125.	Поочерёдные удары правой и левой стороной ракетки		1	1	Самоконтроль
126.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Самоконтроль

127.	Тактика бескомпромиссной игры		1	1	Самоконтроль
128.	Сочетание наката, справа и слева в левый угол стола.		1	1	Индивидуальная
129.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
130.	Учебная игра с изученными элементами.		1	1	Самоконтроль
131.	Совершенствование игровых навыков атакующих ударов		1	1	Индивидуальная
132.	Игровой урок.		1	1	Самоконтроль
133.	Игровой урок.		1	1	Самоконтроль
134.	Тактика нелогичной игры		1	1	Индивидуальная
135.	Тактика длительного розыгрыша мяча		1	1	Самоконтроль
136.	Тактика длительного розыгрыша мяча		1	1	Самоконтроль
137.	Игра с ударами «топ спин» справа и слева		1	1	Индивидуальная
138.	Игра с ударами «топ спин» справа и слева		1	1	Самоконтроль
139.	Игра с ударами «топ спин» справа и слева		1	1	Самоконтроль
140.	Активный приём подачи накатом.		1	1	Самоконтроль
141.	Тренировки сложных подач и их приёма.		1	1	Самоконтроль
142.	Игровой урок. Подведение итогов.		1	1	Индивидуальная
143.	Контрольный испытания		1	1	Самоконтроль
144.	Контрольные испытания		1	1	Самоконтроль
	ИТОГО:	6	138	144	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 10-15 мин.

Основной формой практических занятий является учебно - тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям, их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

В учебной работе используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и практика

Методический прием—это часть целостного метода.

Например, демонстрация (показ) удара с поворотом — это метод, а замедленный показ только части поворота — подготовительных движений и входа в поворот — методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации.

При обучении способам выполнения удара ногой. Этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа удара должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ удара в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать удар в замедленном виде.

Метод слова.

При обучении технике ударов широко используются объяснение действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о технике удара, стойке теннисиста, передвижениям на ногах и о том, как правильно держать ракетку. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе ведения занятий. Речь преподавателя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в настольном теннисе терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода- воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом.

ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Приставной шаг вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

2. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а обучающийся начинают прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 45 сек. Задание выполняется максимум 2 раза с перерывом-2 мин. В зачет идет лучший результат.

3. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется, так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае учащийся выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом-2 мин. В зачет пойдет лучший результат.

4. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется по пяткам.

5. Бег на дистанцию 60 м. проводится по легкоатлетическим правилам.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестирование технической подготовленности

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80 60	Отлично Хорошо Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80 60	Отлично Хорошо Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80 60	Отлично Хорошо Удовл.
4	Подставка правой стороной ракетки (из 10 попыток)	10 8 6	Отлично Хорошо Удовл.
5	Подставка левой стороной ракетки (из 10 попыток)	10 8 6	Отлично Хорошо Удовл.
6	Накатная подача правой стороной ракетки (из 10 попыток)	10 8 6	Отлично Хорошо Удовл.
7	Накатная подача левой стороной ракетки (из 10 попыток)	10 8 6	Отлично Хорошо Удовл.

Сводная диагностическая карта спортивных результатов

№ п/п	Ф.И. ребенка	Набивание мяча ладон- ной сторо- ной ра- кетки. Резуль- тат/балл	Набивание мяча тыль- ной сторо- ной ра- кетки. Резуль- тат/балл	Набивание мяча пооче- рёдно ла- донной и тыльной стороной ракетки. Резуль- тат/балл	Подставка правой сто- роной ра- кетки (из 10 по- пыток). Резуль- тат/балл	Подставка левой сто- роной ра- кетки (из 10 по- пыток). Резуль- тат/балл	Накатная подача пра- вой сторо- ной ракетки (из 10 по- пыток). Резуль- тат/балл	Накатная подача ле- вой сторо- ной ракетки (из 10 по- пыток). Резуль- тат/балл	Сумма бал- лов/ уро- вень

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов:

- «высокий уровень», если учащиеся выполнил установленные нормативы на 100% или их перевыполнил (28-35 баллов);
- «средний уровень», если учащийся выполнил установленные нормативы в диапазоне от 50% до 99% установленного норматива (21-27 баллов);
- «низкий уровень», если учащийся выполнил установленные нормативы менее, чем на 50% от установленного норматива (20 баллов и ниже).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- столы для настольного тенниса;
- шарики теннисные;
- ракетки;
- мячи набивные;
- спортивная форма;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М. : ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
10. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : РГАФК, 1997.
11. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

12. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
13. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19-24 с.
14. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
15. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
16. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
17. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
18. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.
19. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
20. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
21. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
22. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
23. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
24. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.