

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 2  
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю  
директор MAOУДО «ЦДТ»  
М.А. Шульман  
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

*2-ой год обучения*

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст обучающихся: 7-14 лет*

*Срок реализации: 1 год*

**Составитель:**  
**Дубов Руслан Викторович -**  
**педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,  
2023г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);
- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

- Положение об аттестации по окончании обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, быстро – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** 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 детей, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Цель** данной программы:

Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья через обучение настольному теннису.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Данная программа - очной формы обучения.

Уровень освоения: базовый.

Программа рассчитана на обучающихся с 7-14 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 12-15 человек. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку. Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 1 год:

- 1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа),
- 2 год - 148 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

**Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом предмете. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу второго года обучения обучающиеся

**Будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

**Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1
3.	Теоретическая подготовка по тактике игры.	13
<b>Итого:</b>		<b>15</b>
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	47
2.	Основы техники и тактики игры	76
3.	Контрольные игры. Посещение соревнований	10
<b>Итого:</b>		<b>133</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>148</b>

## Содержание программы.

### Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Появление игры, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

### Гигиена и врачебный контроль.

#### Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

### Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.*

*Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и

левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «Крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

**Основы техники и тактики игры.** Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игро-

ками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

**Практические занятия.** Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

**Правила игры, организация и проведение соревнований.** Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

**Контрольные испытания.** Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

#### **Критерии аттестации, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

#### **Оценочные материалы для аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов.**

Упражнения для сдачи нормативов:

- Набивание мяча (кол-во раз) -

Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.



- Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) –  
Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30с.
- Накат (кол – во раз в серии) –  
Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.
- Подача (кол – во раз, 10 попыток) –  
Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы.	Тема занятия	Дата проведения занятия	Количество часов		
				Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка.  Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.  Изучение элементов стола и ракетки.	Сентябрь	1	1	2
2	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение плоскостей вращения мяча.	Сентябрь	1	1	2
3	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Сентябрь	1	1	2
4	Специальная физическая подготовка.	Различные виды бега с ускорениями и без.	Сентябрь	1	1	2
5	Теоретическая подготовка.  Тактика игры.	Правила игры и разрядные нормативы. Соревнования, проводимые в России и за рубежом. Тактика одиночных игр.	Сентябрь	1	1	2
6	Изучение и совершенствование техники игры в настольный тен-	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача	Сентябрь		2	2

	нис.	толчком слева.				
7	Специальная физическая подготовка.	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	Сентябрь		2	2
8	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	Сентябрь		2	2
9	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	Октябрь		2	2
10	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Выполнение контрольных нормативов.	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева. Выполнение контрольных нормативов.	Октябрь		1	2
11	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Октябрь		2	2
12	Теоретическая подготовка.  Тактика игры.	Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Тактика одиночных игр.	Октябрь	1	1	2
13	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	Октябрь		2	2
14	Общая физическая подготовка.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.	Октябрь		2	2
15	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Тактика игры.	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.  Тактика парных игр.	Октябрь	1	1	2

16	Специальная физическая подготовка.	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Октябрь		2	2
17	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Октябрь		2	2
18	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	Ноябрь		2	2
19	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Ноябрь	1	1	2
20	Тактика игры.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Ноябрь	1	1	2
21	Тактика игры. Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Тактика нападающего против нападающего. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	Ноябрь	1	1	2
22	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Игра подача Обучение подачи «Маятник».	Ноябрь		2	2
23	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	Ноябрь	1	1	2
24	Общая физическая подготовка.	Обще развивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	Ноябрь		2	2

25	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	Ноябрь		2	2
26	Тактика игры.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Декабрь		2	2
27	Специальная физическая подготовка.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	Декабрь		2	2
28	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	Декабрь		2	2
29	Общая физическая подготовка.	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Декабрь		2	2
30	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	Декабрь		2	2
31	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Декабрь		2	2
32	Теоретическая подготовка.  Тактика игры.	Основные двигательные качества, развиваемые игрой. Тактика нападающего против нападающего.	Декабрь	1	1	2
33	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эс-	Декабрь		2	2

		тафеты.				
34	Специальная физическая подготовка.	Учебная игра. Упражнения с отягощением.	Декабрь		2	2
35	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обучение техники «срезка» мяча.	Январь	1	1	2
36	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Выполнение контрольных нормативов.	Подача «накатами» слева и справа.  Выполнение контрольных нормативов.	Январь		1  1	2
37	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с отягощением.  Игра в «крутиловку».	Январь		2	2
38	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование техники срезки в игре.	Январь		2	2
39	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	Январь		2	2
40	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с отягощением.  Игра в «крутиловку»	Февраль		2	2
41	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Февраль		2	2
42	Тактика игры.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Февраль		2	2
43	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Соревнование в группах.	Февраль		2	2

44	Специальная физическая подготовка.	Упражнения С отягощением. Круговая тренировка.	Февраль		2	2
45	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	Февраль		2	2
46	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	Февраль		2	2
47	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	Март		2	2
48	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Обучение техники «наката» в игре.	Март	1	1	2
49	Специальная физическая подготовка.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Март		2	2
50	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение вращения мяча в «накате».	Март		2	2
51	Тактика игры.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	Март		2	2
52	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение вращения мяча в «накате».	Март		2	2
53	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Март		2	2

54	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	Март	1	1	2
55	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование подачи, срезок, накатов.	Март		2 2	2 2
56	Специальная физическая подготовка.	Различные имитационные упражнения.	Апрель		2	2
57	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Апрель		2	2
58	Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов.	Апрель		2	2
59	Тактика игры.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	Апрель		2	2
60	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение техники вращения мяча и движение рук и в элементе «подставка».	Апрель		2 2	2 2
61	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения со скалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Апрель		2	2
62	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Применение «подставки» в игре. Изучение элемента «стоп-спин».	Апрель		2	2
63	Специальная физическая подготовка.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Апрель		2	2

64	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа.	Апрель		2	2
65	Специальная физическая подготовка.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Май		2	2
66	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	Май		2	2
67	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	Май		2	2
68	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	Май		2	2
69	Тактика игры. Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Тактика нападающего против защитника. Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Май		1 1	2
70	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева.	Май		2	2
71	Специальная физическая подготовка.	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Май		2	2



72	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	Сочетание ударов «подрезками» слева и справа. Подача «подрезками» слева и справа.	Май		2	2
			ИТОГО:	15	133	148

### Воспитательная работа.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного теннисиста – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы, организуется посещение музеев спортивной славы, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведения искусства.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе являются формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, кото-

рое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определения комплекса качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанных с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в тренировочной деятельности состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- просмотр документальных фильмов с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

### **Список литературы для педагога**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. - 3-е изд., испр. и доп. - М., 1999.
2. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специ-

- альности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин - М., 2002.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
  4. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. - Минск, 1996.
  5. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. - М., 2001.
  6. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова - СПб. 1997.
  7. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб. 2001.
  8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис... канд. пед. наук/ РГАФК. - М., 2000.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979.
3. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис)
2. [rustt.ru](http://rustt.ru)