Отдел по вопросам образования
Ардатовского муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом
29. 08. 2018 г., протокол № 5

Утверждено
приказом директора
от 29. 08, 2018 г., № 67/1

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 8 лет

Возраст детей: 12-14 лет

**Разработчики:**
Новожилов С.А.- тренер-преподаватель,
Иваненкова И.П. – зам. директора по МР

р.п. Ардатов, 2018 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы _____ 3**

**1.1. Пояснительная записка_____ 3**

**1.2. Цель и задачи программы_____ 4**

**1.3. Содержание учебного плана _____ 22**

**1.4. Планируемые результаты_____ 31**

**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий_____ 35**

**2.1. Календарный учебный график_____ 35**

**2.2. Условия реализации программы_____ 36**

**2.3. Формы аттестации_____ 36**

**2.4. Оценочные материалы_____ 37**

**2.5. Методические материалы_____ 39**

**2.6. Список литературы_____ 42**

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
### 1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обусловливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, простотой освоения основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" по направленности является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Настоящая программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства "Настольный теннис", Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, издательство "Советский спорт", Москва, 2004 г.; с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. за №1726-р; приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. за №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; письма Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014 г.

**Актуальность.** Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, быстроте и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются учащимися в процессе обучения. Все образовательные раздела предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

**Возраст детей.** Программа рекомендуется для занятий детей с 9 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). При наличии свободных мест может производиться зачисление учащихся в группы второго и последующих годов обучения по программе промежуточной аттестации предыдущего года обучения.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. В этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на восемь лет обучения, по 216 часов в год, итого 1728 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации учебно-тренировочного процесса**–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Форма организации занятий** – коллективная.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:**

формирование знаний и умений в области игры настольный теннис, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи программы.**
**предметные (обучающие):**

- познакомить учащихся с особенностями игры в настольный теннис, основными

техническими и тактическими приемами;

- способствовать укреплению здоровья юных теннисистов, их физическому развитию;

**метапредеметные (развивающие):**

- совершенствовать техническое мастерство, тактическое мышление юных теннисистов, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе;

**личностные (воспитательные):**
- воспитывать у учащихся чувства патриотизма, любви к Родине, нравственных качеств (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.) и эмоциональных качеств личности (оптимизм, бодрость и др.).

## 1.3. Содержание учебного плана

| № | Наименование разделов | Количество учебных часов в год | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 4 год обуч. | 5 год обуч. | 6 год обуч. | 7 год обуч. | 8 год обуч. | всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 74 |
| 2. | Физическая подготовка | 104 | 104 | 99 | 96 | 84 | 84 | 84 | 79 | 734 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 72 | 72 | 72 | 75 | 85 | 85 | 85 | 90 | 636 |
| 4. | Учебно-тренировочные игры и соревнования | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 224 |
| 5. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 28 |
| | Итого | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 1728 |

**Учебно-тематический план, первый год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **8** | **8** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности. | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки. | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис. | 1 | - | 1 | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **104** | **-** | **104** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | - | 6 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 7 | - | 7 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 7 | - | 7 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 7 | - | 7 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 6 | - | 6 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 7 | - | 7 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 7 | - | 7 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 7 | - | 7 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 7 | - | 7 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 7 | - | 7 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | - | 6 | Контрольные нормативы |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | - | 6 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 6 | - | 6 | |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **56** | **-** | **56** | |
| 2.1 | Хватка ракетки. Игровая стойка. | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Жонглирование мячом с использованием пола. | 2 | | 2 | |
| 2.3 | Жонглирование мячом без | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | использования пола. | | | | Контрольные нормативы |
| 2.4 | Жонглирование мячом разными способами | 2 | | 2 | |
| 2.5 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении. | 2 | | 2 | |
| 2.6 | Откидка слева с использованием стенки. | 3 | | 3 | |
| 2.7 | Откидка справа с использованием стенки. | 3 | | 3 | |
| 2.8 | Сочетание откидок слева и справа с использованием стенки. | 3 | | 3 | |
| 2.9 | Откидка слева на игровом столе | 4 | | 4 | |
| 2.10 | Откидка справа на игровом столе | 4 | | 4 | |
| 2.11 | Сочетание откидок слева и справа на игровом столе | 2 | | 2 | |
| 2.12 | Срезка слева | 4 | | 4 | Контрольные нормативы |
| 2.13 | Срезка справа | 4 | | 4 | |
| 2.14 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | | 3 | |
| 2.15 | Накат слева | 4 | | 4 | |
| 2.16 | Накат справа | 4 | | 4 | |
| 2.17 | Сочетание накатов слева и справа | 2 | | 2 | |
| 2.18 | Подрезка слева | 3 | | 3 | |
| 2.19 | Подрезка справа | 3 | | 3 | |
| 2.20 | Топ-спин | 1 | | 1 | |
| **3.** | **Тактическая подготовка.** | **16** | **-** | **16** | |
| 3.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 1 | | 1 | |
| 3.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 1 | | 1 | |
| 3.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 2 | | 2 | |
| 3.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 2 | | 2 | |
| 3.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 2 | | 2 | |
| 3.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 2 | | 2 | |
| 3.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 2 | | 2 | |
| 3.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 2 | | 2 | |
| 3.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 2 | | 2 | |
| 4. | Учебно-тренировочные игры и соревнования. | 20 | | 20 | |
| 5. | Контрольные испытания | 4 | | 4 | |
| **Итого:** | | **216** | **8** | **208** | |

**Второй год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **8** | **8** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности. | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки. | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис. | 1 | - | 1 | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **104** | **-** | **104** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | - | 6 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 7 | - | 7 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 7 | - | 7 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 7 | - | 7 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 6 | - | 6 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 7 | - | 7 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 7 | - | 7 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 7 | - | 7 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 7 | - | 7 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 7 | - | 7 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | - | 6 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | - | 6 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 6 | - | 6 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **45** | **-** | **45** | Контрольные нормативы |
| 3.1 | Техника подачи. Виды подач. | 1 | - | 1 | |
| 3.2 | Срезка слева | 4 | - | 2 | |
| 3.3 | Срезка справа | 4 | - | 2 | |
| 3.4 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.5 | Подставка слева | 3 | - | | Контрольные нормативы |
| 3.6 | Подставка справа | 3 | - | | |
| 3.7 | Сочетание подставок слева, справа | 2 | - | | |
| 3.8 | Накат слева | 4 | - | 2 | |
| 3.9 | Накат справа | 4 | - | 3 | |
| 3.10 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Подрезка слева | 4 | - | 3 | |
| 3.12 | Подрезка справа | 4 | - | 4 | |
| 3.13 | Сочетание подрезок | 2 | - | 2 | |
| 3.14 | Свеча | 2 | - | 4 | |
| 3.15 | Топ-спин | 2 | - | 2 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **27** | **-** | **27** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Контрольные испытания** | **4** | | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **8** | **208** | |

**Третий год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **9** | **9** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности. | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки. | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис. | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки. | 1 | - | 1 | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **99** | **-** | **99** | Контрольные нормативы |
| | **ОФП** | | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | - | 6 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 6 | - | 6 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 6 | - | 6 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 6 | - | 6 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 6 | - | 6 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 7 | - | 7 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 7 | - | 7 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 7 | - | 7 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 6 | - | 6 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | - | 6 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | - | 6 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 6 | - | 6 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **45** | **-** | **45** | Контрольные нормативы |
| 3.1 | Техника подачи. Виды подач. | 1 | - | 1 | |
| 3.2 | Срезка слева | 4 | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.3 | Срезка справа | 4 | - | 2 | |
| 3.4 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 2 | |
| 3.5 | Подставка слева | 3 | - | | |
| 3.6 | Подставка справа | 3 | - | | |
| 3.7 | Сочетание подставок слева, справа | 2 | - | | |
| 3.8 | Накат слева | 4 | - | 2 | |
| 3.9 | Накат справа | 4 | - | 3 | |
| 3.10 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Подрезка слева | 4 | - | 3 | |
| 3.12 | Подрезка справа | 4 | - | 4 | Контрольные нормативы |
| 3.13 | Сочетание подрезок | 2 | - | 2 | |
| 3.14 | Свеча | 2 | - | 4 | |
| 3.15 | Топ-спин | 2 | - | 2 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **27** | **-** | **27** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | Контрольные нормативы |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | **-** | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **4** | **-** | **4** | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

**Четвертый год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **9** | **9** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности. | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки. | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ. | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис. | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки. | 1 | - | 1 | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **96** | **-** | **96** | Контрольные нормативы |
| | **ОФП** | | | | |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | - | 6 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 6 | - | 6 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 6 | - | 6 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 6 | - | 6 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 6 | - | 6 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 6 | - | 6 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 6 | - | 6 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 6 | - | 6 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | - | 6 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 6 | - | 6 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 | - | 6 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 6 | - | 6 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **48** | **-** | **48** | Контрольные нормативы |
| 3.1 | Виды подач. Подача «маятник» | 3 | - | 3 | |
| 3.2 | Срезка слева | 3 | - | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.3 | Срезка справа | 3 | - | 3 | Контрольные нормативы |
| 3.4 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.5 | Подставка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.6 | Подставка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.7 | Сочетание подставок слева, справа | 3 | - | 3 | |
| 3.8 | Накат слева | 3 | - | 3 | |
| 3.9 | Накат справа | 3 | - | 3 | |
| 3.10 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Атакующие удары из боковой позиции. | 3 | | 3 | |
| 3.12 | Атакующие удары по диагонали. | 3 | | 3 | |
| 3.13 | Подрезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.14 | Подрезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.15 | Сочетание подрезок | 3 | - | 3 | |
| 3.16 | Сложные удары в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **27** | **-** | **27** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 3 | - | 3 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 3 | - | 3 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **4** | **-** | **4** | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

**Пятый год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | - | 1 | |
| 1.10 | Физические способности и физическая подготовка | | | | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **84** | **-** | **84** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | - | 5 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 5 | - | 5 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 5 | - | 5 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 5 | - | 5 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 6 | - | 6 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 6 | - | 6 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 5 | - | 5 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | - | 5 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 5 | - | 5 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 5 | - | 5 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 5 | - | 5 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **54** | **-** | **54** | |
| 3.1 | Виды подач. | 3 | - | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Техника перемещения | 3 | | 3 | Контрольные нормативы |
| 3.3 | Срезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.4 | Срезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.5 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.6 | Подставка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.7 | Подставка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.8 | Сочетание подставок слева, справа | 3 | - | 3 | |
| 3.9 | Накат слева | 3 | - | 3 | |
| 3.10 | Накат справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.12 | Атакующие удары из боковой позиции. | 3 | | 3 | |
| 3.13 | Атакующие удары по диагонали. | 3 | | 3 | |
| 3.14 | Подрезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.15 | Подрезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.16 | Сочетание подрезок | 3 | - | 3 | |
| 3.17 | Сложные удары в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| 3.18 | Стандартные комбинации в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **31** | **-** | **31** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **5** | **-** | **5** | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

**Шестой год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | - | 1 | |
| 1.10 | Физические способности и физическая подготовка | | | | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **84** | **-** | **84** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | - | 5 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 5 | - | 5 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 5 | - | 5 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 5 | - | 5 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 6 | - | 6 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 6 | - | 6 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 5 | - | 5 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | - | 5 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 5 | - | 5 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 5 | - | 5 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 5 | - | 5 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **54** | **-** | **54** | |
| 3.1 | Виды подач. | 3 | - | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Техника перемещений у стола | 3 | | 3 | Контрольные нормативы |
| 3.3 | Срезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.4 | Срезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.5 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.6 | Подставка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.7 | Подставка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.8 | Сочетание подставок слева, справа | 3 | - | 3 | |
| 3.9 | Накат слева | 3 | - | 3 | |
| 3.10 | Накат справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.12 | Атакующие удары из боковой позиции. | 3 | | 3 | |
| 3.13 | Атакующие удары по диагонали. | 3 | | 3 | |
| 3.14 | Подрезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.15 | Подрезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.16 | Сочетание подрезок | 3 | - | 3 | |
| 3.17 | Сложные удары в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| 3.18 | Стандартные комбинации в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **31** | **-** | **31** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **5** | **-** | **5** | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

**Седьмой год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила игры в настольный теннис | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | - | 1 | |
| 1.10 | Физические способности и физическая подготовка | | | | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **84** | **-** | **84** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | - | 5 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 5 | - | 5 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 5 | - | 5 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 5 | - | 5 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 6 | - | 6 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 6 | - | 6 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 6 | - | 6 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 5 | - | 5 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | - | 5 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 5 | - | 5 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 5 | - | 5 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 5 | - | 5 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **90** | **-** | **54** | |
| 3.1 | Виды подач. | 3 | - | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Техника перемещений у стола | 3 | | 3 | Контрольные нормативы |
| 3.3 | Срезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.4 | Срезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.5 | Сочетание срезок слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.6 | Подставка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.7 | Подставка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.8 | Сочетание подставок слева, справа | 3 | - | 3 | |
| 3.9 | Накат слева | 3 | - | 3 | |
| 3.10 | Накат справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Сочетание накатов слева и справа | 3 | - | 3 | |
| 3.12 | Атакующие удары из боковой позиции. | 3 | | 3 | |
| 3.13 | Атакующие удары по диагонали. | 3 | | 3 | |
| 3.14 | Подрезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.15 | Подрезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.16 | Сочетание подрезок | 3 | - | 3 | |
| 3.17 | Сложные удары в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| 3.18 | Стандартные комбинации в настольном теннисе | 3 | - | 3 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **31** | **-** | **31** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **5** | **-** | **5** | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

**Восьмой год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов всего | теория | практ. | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** | **-** | Опрос |
| 1.1 | Инструктажи по технике безопасности | 1 | - | 1 | |
| 1.2 | Хватка ракетки | 1 | - | 1 | |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.4 | Развитие настольного тенниса в РФ | 1 | - | 1 | |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | - | 1 | |
| 1.6 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | - | 1 | |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте | 1 | - | 1 | |
| 1.8 | Правила парных игр | 1 | - | 1 | |
| 1.9. | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | - | 1 | |
| 1.10 | Физические способности и физическая подготовка | | | | |
| **2.** | **Физическая подготовка.** **ОФП** | **79** | **-** | **79** | Контрольные нормативы |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | - | 5 | |
| 2.2 | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 5 | - | 5 | |
| 2.3 | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 5 | - | 5 | |
| 2.4 | Упражнения для шеи и туловища | 5 | - | 5 | |
| 2.5 | Упражнения для всех групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 2.6 | Упражнения для развития силы | 5 | - | 5 | |
| 2.7 | Упражнения для развития быстроты | 5 | - | 5 | |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости | 5 | - | 5 | |
| 2.9 | Упражнения для развития ловкости | 5 | - | 5 | |
| 2.10 | Упражнения типа «полоса препятствий» | 4 | - | 4 | |
| 2.11 | Упражнения для развития общей выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.12 | **СФП** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | - | 5 | |
| 2.13 | Упражнения для развития игровой ловкости | 5 | - | 5 | |
| 2.14 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5 | - | 5 | |
| 2.15 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 5 | - | 5 | |
| 2.16 | Упражнения с отягощениями | 5 | - | 5 | |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **56** | **-** | **54** | |
| 3.1 | Отработка подач. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Техника перемещений у стола | 2 | - | 2 | Контрольные нормативы |
| 3.3 | Срезка слева | 2 | - | 2 | |
| 3.4 | Срезка справа | 2 | - | 2 | |
| 3.5 | Сочетание срезок слева и справа | 2 | - | 2 | |
| 3.6 | Подставка слева | 2 | - | 2 | |
| 3.7 | Подставка справа | 2 | - | 2 | |
| 3.8 | Сочетание подставок слева, справа | 2 | - | 2 | |
| 3.9 | Накат слева | 3 | - | 3 | |
| 3.10 | Накат справа | 3 | - | 3 | |
| 3.11 | Сочетание накатов слева и справа | 2 | - | 2 | |
| 3.12 | Атакующие удары из боковой позиции. | 2 | - | 2 | |
| 3.13 | Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | |
| 3.14 | Атакующий удар справа | 3 | - | 3 | |
| 3.15 | Боковое вращение мяча | 1 | - | 1 | |
| 3.16 | Прием подач с боковым вращением | 4 | - | 4 | |
| 3.17 | Подрезка слева | 3 | - | 3 | |
| 3.18 | Подрезка справа | 3 | - | 3 | |
| 3.19 | Сочетание подрезок | 3 | - | 3 | |
| 3.20 | Техника выполнения топ-спинов | 3 | - | 3 | |
| 3.21 | Прием топ-спинов. | 2 | - | 2 | |
| 3.22 | Стандартные комбинации в настольном теннисе | 4 | - | 4 | |
| 3.23 | Парные игры | 2 | - | 2 | |
| **4.** | **Тактическая подготовка.** | **34** | - | **34** | |
| 4.1 | Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад. | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | Выполнение ударов, различных по длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | Выполнение ударов по направлениям. | 3 | - | 3 | |
| 4.5 | Выполнение ударов, различных по направлениям и длине. | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Тактические действия защитника против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| 4.7 | Тактические действия защитника против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.8 | Тактические действия нападающего против защитника. | 4 | - | 4 | |
| 4.9 | Тактические действия нападающего против нападающего. | 4 | - | 4 | |
| | Тактические особенности парных игр | 3 | - | 3 | |
| **5.** | **Учебно-тренировочные игры и соревнования.** | **28** | | **28** | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **5** | **-** | **5** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **-** | **4** | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **207** | |

## 1.2. Содержание программы

### Теоретическая подготовка

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

**Примерная тематика по теоретической подготовке**

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие настольного тенниса в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Основы тактики игры и тактическая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Установка на игру и разбор результатов игры

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### ТЕМЫ

### Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

**Состояние и развитие настольного тенниса в России**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических

приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

**Основы тактики и тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Установка на игру и разбор результатов игр**

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные

игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

***Упражнения общей физической подготовки:***

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локте-вых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - прыжки со скакалкой на время; - прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

**Специальная физическая подготовка**

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

***Для развития специальных физических качеств*** (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

***Для развития силы мышц ног и туловища:***

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

***Для развития мышц рук и верхней части туловища:***

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

**Технико-тактическая подготовка (1-3 года обучения)**

На данном возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Базовая техника.**

**1. Хватка ракетки. Стойка теннисиста.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

**3. Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных

упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

**4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая тактика.**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

## Технико-тактическая подготовка (4-5 года обучения)

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

**Базовая техника.**

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

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

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

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

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

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

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

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Техника комбинаций.** Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

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

## Технико-тактическая подготовка (6-8 года обучения)

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

**Базовая техника.**

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент

приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим уда ром, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

**Техника комбинаций.** Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

**Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8.Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Техника игры – это наиболее рациональные способы игровых действий, применяемые спортсменами в ходе игры, дающие конечный эффект – выигрыш очка, партии, встречи.

Техническая подготовка выполняется в трех формах: тренировка контроля и надежности, тренировка техники передвижений, тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка».

1. Тренировка контроля и надежности имеет своей целью улучшений основ техники. Характеристики полета мяча строго заданных и спортсмен многократно выполняет один и тот же удар. Эта форма тренировки важна для начинающих, а также для более квалифицированных игроков в начале сезона.

2. Тренировка техники передвижений является наиболее трудоемкой формой технической подготовки. Этот аспект важно совершенствовать постоянно во время игрового сезона, поскольку хорошая работа ног является основой успешного выступления в настольном теннисе. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы игрок двигался как в сторону так и вперед-назад. Целью тренировки является развитие способности игрока выполнять эффективный удар вне зависимости от направления и точки попадания приходящего мяча.

3. Тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка» проводятся в обстановке максимально приближенной к соревновательной. В основе ситуационной тренировки лежит, в первую очередь, собственных стиль игры спортсмена, а также стиль игры предполагаемого соперника. Подача и завершающий удар являются важными деталями в этой форме тренировки для нападающего. Подача, место приземления мяча, а также варьирование вращения – наиболее важны для защитников. В период предшествующий главным соревнованиям, этой форме тренировки должно уделяться особое внимание.

## 1.4 Планируемые результаты

### Предметные

**К концу первого года обучения учащиеся должны**
**знать:**

- историю развития настольного тенниса;
- оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис;

- правила игры в настольный теннис;
- о владении гигиеническими навыками (питание, одежда, предупреждение травм, самоконтроль);
- влияние физических упражнений на организм человека;
- правило подачи;
- исходную стойку теннисиста и виды хваток ракетки;
- виды ударов по мячу (срезки, накаты);

**уметь:**

- выполнять срезки и накаты;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов.

**К концу второго года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения срезок слева, справа;
- технику выполнения накатов слева, справа;
- технику выполнения подач с верхним вращением мяча;
- технику выполнения подач с нижним вращением мяча;

**уметь:**

- выполнять и принимать срезки и накаты;
- выполнять подачи с верхним и нижним вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- судить соревнования.

**К концу третьего года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- виды вращения мяча;
- технику выполнения подрезок слева, справа;
- технику выполнения топ-спинов слева, справа;

**уметь:**

- выполнять подрезки слева, справа;
- выполнять топ-спины слева, справа;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- судить соревнования.

**К концу четвёртого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения ударов с правой подкруткой;
- технику выполнения ударов с левой подкруткой;
- технику выполнения подач с боковым вращением мяча;

**уметь:**

- выполнять удары с правой подкруткой;
- выполнять удары с левой подкруткой;
- выполнять подачи с боковым вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

**К концу пятого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения атакующих ударов слева;
- технику выполнения атакующих ударов справа;
- технику выполнения подач с комбинированным вращением мяча;
- технику выполнения защитных ударов;

**уметь:**

- играть атакующим стилем;
- играть защитным стилем;
- выполнять подачи с различным вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

**К концу шестого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения атакующих ударов слева;
- технику выполнения атакующих ударов справа;
- технику выполнения подач с комбинированным вращением мяча;
- технику выполнения защитных ударов;

**уметь:**

- играть атакующим стилем;
- играть защитным стилем;
- выполнять подачи с различным вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

**К концу седьмого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила игры и соревнований;
- технику выполнения атакующих ударов слева;

- технику выполнения атакующих ударов справа;
- технику выполнения подач с комбинированным вращением мяча;
- технику выполнения защитных ударов;

**уметь:**
- играть атакующим стилем;
- играть защитным стилем;
- выполнять подачи с различным вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

**К концу восьмого года обучения учащиеся должны**

**знать:**
- правила игры и соревнований;
- технику выполнения атакующих ударов слева;
- технику выполнения атакующих ударов справа;
- технику выполнения подач с комбинированным вращением мяча;
- технику выполнения защитных ударов;

**уметь:**
- играть атакующим стилем;
- играть защитным стилем;
- выполнять подачи с различным вращением мяча;
- перемещаться у стола при выполнении технических приёмов;
- применять тактические приемы игры;
- организовывать и судить соревнования.

**Метапредметные**
По итогам реализации программы у учащихся будет развита устойчивая потребность к физическому развитию

**Личностные**
По итогам реализации программы у учащихся сформируются навыки работы в группе.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1 Календарный учебный график

### Понедельное распределение нагрузки в спортивно-оздоровительной группе, 1 год обучения

| Месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | Итого часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Виды подготовки** | 1н. | 2 н. | 3 н | 4 н. | 5 н. | 6 н. | 7 н. | 8 н. | 9 н. | 10 н. | 11 н. | 12 н. | 13 н. | 14 н. | 15 н. | 16 н. | 17 н. | 18 н. | 19 н. | 20 н. | 21 н. | 22 н. | 23 н. | 24 н. | 25 н. | 26 н. | 27 н. | 28 н. | 29 н. | 30 н. | 31 н. | 32 н. | 33 н. | 34 н. | 35 н. | 36 н. | |
| Теоретическая подготовка | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | **8** |
| Общая физическая подготовка | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 1,4 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 1,4 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 0,7 | **104** |
| Специальная физическая подготовка | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,3 | |
| Техническая подготовка | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | **56** |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | **16** |
| Соревнования | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | **28** |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | **4** |
| Всего часов | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **216** |

## 2.2 Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение:***
- спортивный зал (1);
- столы для настольного тенниса (5);
- ракетки для настольного тенниса (14);
- мячи для настольного тенниса (12).

**Информационное обеспечение:**
Видеофильм "Уроки игры в настольный теннис":
- видеоуроки "Начальное обучение";
- видеоуроки "Игра на столе";
- видеоуроки "Подачи";
- видеоуроки "Техника игры";
- видеоуроки "Ошибки".

## 2.3 Формы аттестации

**Формы аттестации:**
- сдача контрольных нормативов;
- тестирование;
- соревнования.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**
- журнал посещаемости;
- материал тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**
- соревнования;
- контрольные партии;
- диагностические карты;
- открытое занятие.

## 2.4. Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров, а также сдачи контрольных нормативов.

### Оценочные материалы по разделу «Общая физическая и специальная физическая подготовка»

**1-4 года обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз) |
| | Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз) |

**5-8 года обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

### Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка"

Тестирование
Сдача контрольных нормативов
Критерии оценки результатов
16 – 20 баллов – высокий уровень;
9 – 15 баллов – средний уровень;
2 – 8 баллов – низкий уровень.

| Баллы / Критерии | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|---|---|---|---|---|---|
| Подачи толчком, кол-во раз из 10 попыток | 9 - 10 | 7 - 8 | 5 - 6 | 3 - 4 | 1 - 2 |
| Игра толчками, кол-во ошибок за 3 мин. | 4 и менее | 5 - 8 | 9 - 12 | 13 - 16 | 17 и более |
| Игра срезками, кол-во ошибок за 3 мин. | 4 и менее | 5 - 8 | 9 - 12 | 13 - 16 | 17 и более |

**Теоретическая подготовка**

1. Назовите размеры теннисного стола. (Длина - 274 см, ширина - 152,5 см, высота - 76 см)
2. Какой должна быть высота сетки? (15,25 см)
3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? ( Срезка)
4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16 см)
5. Диаметр мяча для настольного тенниса? (40 мм)
6. Продолжительность перерыва между партиями составляет… (1 мин)
7. Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? ( ITTF)
11. Кто и вкаком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
12. В коком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году)
13. Кто был первым президентом ITTF? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одина¬ковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости. (Накат)
15. Способ держания ракетки. (Хватка)

5 баллов – 13-15 правильных ответов
4 балла – 10-12 правильных ответов
3 балла – 7-9 правильных ответа
2 балла – 4-6 правильных ответа
1 балл – 0-3 правильных ответа

## 2.5 Методические материалы

***Методы обучения и воспитания***

*Методы обучения:*

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

*Методы воспитания:*

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

***Формы организации учебного занятия***

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

***Педагогические технологии***

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии**:

***Личностно – ориентированные технологии:***

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровнего обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

***Здоровьесберегающие технологии:***

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

***Алгоритм учебного занятия***

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.
Задача: мобилизация детей на самооценку.
Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.
8 этап: информационный
Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.
Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

***Типы занятий***

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

***Дидактические материалы***

*Раздаточный материал:*

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения ударов;
схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

*Демонстрационный материал:*

- инструкция по технике безопасности;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- плакаты "Оборудование и инвентарь для настольного тенниса", "Режим дня спортсмена";
- правила игры;
- видеофильм "Уроки игры в настольный теннис".

## Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013.за №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа".

## Список литературы (для педагога):


- Г. В. Барчукова «Настольный теннис». Примерная программа для ДЮСШ. Москва, «Советский спорт», 2008 г.
- Ю. П. Байгулов «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Настольный теннис», М., «Просвещение», 1986 г.
- Л. К. Серова, Н. Г. Скачков «Умей владеть ракеткой», Лениздат, 1989 г.;
- Л. Ормаи «Современный настольный теннис», М., «Физкультура и спорт», 1985 г.;
- А. Н. Амелин «Настольный теннис: 6+12», М., «Физкультура и спорт», 2005 г.;
- Под ред. Ю. И. Портных «Спортивные игры», М., «Физкультура и спорт», 1975 г.
- И. С. Кон «Психология ранней юности», М., «Просвещение», 1989 г.;
- В. И. Слуцкий «Элементарная педагогика», М. «Просвещение», 1992 г.


## Интернет-ресурсы:

http://www.ttfr.ru - Официальный сайт Федерации настольного тенниса России

http://www.ittf.com/- Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса

## Список литературы (для учащихся):


- Л. К. Серова, Н. Г. Скачков «Умей владеть ракеткой», Лениздат, 1989 г.;
- А. Н. Амелин «Настольный теннис: 6+12», М., «Физкультура и спорт», 2005 г.