

Управление образования  
Ардатовского муниципального района Нижегородской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято  
педагогическим советом  
28.08.2025, протокол № 1

Утверждено  
приказом директора  
от 28.08.2025 № 61/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Срок реализации: 5 лет**

**Возраст детей: с 8 лет**

**Разработчик:**

Лаптев С.В., тренер-преподаватель

**р.п. Ардатов  
2025 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	5
1.4. Планируемые результаты	34
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1. Календарный учебный график	36
2.2. Условия реализации программы	37
2.3. Формы аттестации	37
2.4. Оценочные материалы	38
2.5. Методические материалы	40
2.6. Нормативно-правовое обеспечение	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 обуславливается, 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; 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. Особенno 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 разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

**Возраст детей.** Программа рекомендуется для занятий детей с 8 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 с условием сдачи контрольно-переводных нормативов. 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 пять лет обучения, по 216 часов в год, итого 1080 часов.

**Форма обучения** – очная, дистанционная (в период карантина).

**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 потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в настольный теннис.

## **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;
- познакомить учащихся профессиями физкультурно-спортивной направленности.

### **Метапредметные (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.);
- развивать основные двигательные качества - силу, выносливость, ловкость и быстроту; формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобрести необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.,
- способствовать формированию у учащихся готовности к выбору и получению профессии.

### **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.	всего
1.	Теоретическая подготовка	8	8	5	8	8	37
2.	Физическая подготовка	104	104	103	97	86	494
3.	Технико-тактическая подготовка	72	72	72	75	85	376
4.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	28	28	28	28	28	140
5.	Контрольные испытания, в том числе промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	20
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	5	13
	Итого	216	216	216	216	216	1080

**Рабочая программа (учебно-тематический план) первый год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b> <b>всего теория практика</b>		<b>Формы аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	Опрос
1.1	Развитие настольного тенниса в РФ. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма в спорте.	2		
1.2	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие настольного тенниса в РФ.	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2		
1.4	Правила игры в настольный теннис	2	-	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b> <b>ОФП</b>	<b>104</b>	-	
2.1	Строевые упражнения	6	-	
2.3	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	7	-	
2.4	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	7	-	
2.5	Упражнения для шеи и туловища	7	-	
2.6	Упражнения для всех групп мышц	6	-	Контрольные нормативы
2.7	Упражнения для развития силы	6	-	
2.8	Упражнения для развития быстроты	7	-	
2.9	Упражнения для развития гибкости	7	-	
2.10	Упражнения для развития ловкости	7	-	
2.11	Упражнения типа «полоса препятствий»	7	-	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	7	-	
<b>3.</b>	<b>СФП</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	7	-	Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития игровой ловкости	7	-	
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	
3.4	Упражнения с отягощениями	4	-	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>56</b>	-	<b>56</b>
4.1	Хватка ракетки. Игровая стойка.	1		1
4.2	Жонглирование мячом с использованием пола.	2		2
4.3	Жонглирование мячом без использования пола.	2		2

4.4	Жонглирование мячом разными способами	2		2	Контрольные нормативы
4.5	Упражнения с ракеткой и мячом в движении.	2		2	
4.6	Откидка слева с использованием стенки.	3		3	
4.7	Откидка справа с использованием стенки.	3		3	
4.8	Сочетание откидок слева и справа с использованием стенки.	3		3	
4.9	Откидка слева на игровом столе	4		4	
4.10	Откидка справа на игровом столе	4		4	
4.11	Сочетание откидок слева и справа на игровом столе	2		2	
4.12	Срезка слева	4		4	
4.13	Срезка справа	4		4	
4.14	Сочетание срезок слева и справа	3		3	
4.15	Накат слева	4		4	Контрольные нормативы
4.16	Накат справа	4		4	
4.17	Сочетание накатов слева и справа	2		2	
4.18	Подрезка слева	3		3	
4.19	Подрезка справа	3		3	
4.20	Топ-спин	1		1	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	1		1	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	1		1	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	2		2	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	2		2	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	2		2	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	2		2	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	2		2	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	2		2	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	2		2	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования.	28		28	
7.	<b>Контрольные испытания/ промежуточная аттестация</b>	4		4	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

**Рабочая программа (учебно-тематический план) второй год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов всего теория практ.</b>			<b>Формы аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Опрос
1.1	Развитие настольного тенниса в РФ. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма в спорте.	2			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие настольного тенниса в РФ.	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2			
1.4	Правила игры в настольный теннис	2			
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка. ОФП</b>	<b>104</b>	-	<b>104</b>	
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	Контрольные нормативы
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	
<b>3.</b>	<b>СФП</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	7	-	7	
3.1	Упражнения для развития игровой ловкости	7	-	7	
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.4	Упражнения с отягощениями	4	-	4	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>	Контрольные нормативы
4.1	Техника подачи. Виды подач.	1	-	1	
4.2	Срезка слева	4	-	2	
4.3	Срезка справа	4	-	2	
4.4	Сочетание срезок слева и справа	3	-	2	
4.5	Подставка слева	3	-		
4.6	Подставка справа	3	-		

4.7	Сочетание подставок слева, справа	2	-		Контрольные нормативы
4.8	Накат слева	4	-	2	
4.9	Накат справа	4	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Подрезка слева	4	-	3	
4.12	Подрезка справа	4	-	4	
4.13	Сочетание подрезок	2	-	2	
4.14	Свеча	2	-	4	
4.15	Топ-спин	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>27</b>	-	<b>27</b>	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования.</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания/ промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

### Рабочая программа (учебно-тематический план) третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов всего	теория	практ.	Формы аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Опрос
1.1	Развитие настольного тенниса в РФ. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма в спорте.	2			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие настольного тенниса в РФ.	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2			
1.4	Правила игры в настольный теннис	2			

<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка. ОФП</b>	<b>103</b>	-	<b>103</b>	
2.1	Строевые упражнения	6	-	6	Контрольные нормативы
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	-	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»	7	-	7	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	7	-	7	
<b>3.</b>	<b>СФП</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	<b>7</b>	-	<b>7</b>	Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.4	Упражнения с отягощениями	4	-	4	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>	Контрольные нормативы
4.1	Техника подачи. Виды подач.	1	-	1	
4.2	Срезка слева	4	-	2	
4.3	Срезка справа	4	-	2	
4.4	Сочетание срезок слева и справа	3	-	2	
4.5	Подставка слева	3	-		
4.6	Подставка справа	3	-		
4.7	Сочетание подставок слева, справа	2	-		
4.8	Накат слева	4	-	2	
4.9	Накат справа	4	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Подрезка слева	4	-	3	
4.12	Подрезка справа	4	-	4	
4.13	Сочетание подрезок	2	-	2	
4.14	Свеча	2	-	4	
4.15	Топ-спин	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>27</b>	-	<b>27</b>	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	

5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	Контрольные нормативы
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования.</b>	<b>28</b>	-	<b>28</b>	
<b>7.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания/ промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

#### Рабочая программа (учебно-тематический план) четвертый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов всего теория практ.		Формы аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Опрос
1.1	Развитие настольного тенниса в РФ. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма в спорте.	2		
1.2	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие настольного тенниса в РФ.	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2		
1.4	Правила игры в настольный теннис	3		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка. ОФП</b>	<b>97</b>	-	
2.1	Строевые упражнения	6	-	
2.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	6	-	Контрольные нормативы
2.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	6	-	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	6	-	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	6	-	
2.6	Упражнения для развития силы	6	-	
2.7	Упражнения для развития быстроты	6	-	

2.8	Упражнения для развития гибкости	7	-	7	
2.9	Упражнения для развития ловкости	7	-	7	
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	-	5	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	5	-	5	
<b>3.</b>	<b>СФП</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	7	-	7	
3.1	Упражнения для развития игровой ловкости	7	-	7	Контрольные нормативы
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	6	-	6	
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3.4	Упражнения с отягощениями	5	-	5	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>48</b>	-	<b>48</b>	Контрольные нормативы
4.1	Виды подач. Подача «маятник»	3	-	3	
4.2	Срезка слева	3	-	3	
4.3	Срезка справа	3	-	3	
4.4	Сочетание срезок слева и справа	3	-	3	
4.5	Подставка слева	3	-	3	
4.6	Подставка справа	3	-	3	
4.7	Сочетание подставок слева, справа	3	-	3	
4.8	Накат слева	3	-	3	
4.9	Накат справа	3	-	3	
4.10	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.11	Атакующие удары из боковой позиции.	3		3	
4.12	Атакующие удары по диагонали.	3		3	
4.13	Подрезка слева	3	-	3	
4.14	Подрезка справа	3	-	3	
4.15	Сочетание подрезок	3	-	3	
4.16	Сложные удары в настольном теннисе	3	-	3	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>27</b>	-	<b>27</b>	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	3	-	3	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	3	-	3	

5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	3	-	3	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	3	-	3	
6.	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования.</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
7.	<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
8.	<b>Контрольные испытания /промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

### Рабочая программа (учебно-тематический план) пятый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов всего	теория	практ.	Формы аттестации
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
1.1	Развитие настольного тенниса в РФ. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма в спорте.	2			Опрос
1.2	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие настольного тенниса в РФ.	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2			
1.4	Правила игры в настольный теннис	3			
2.	<b>Физическая подготовка. ОФП</b>	<b>86</b>	-	<b>86</b>	
2.1	Строевые упражнения	4	-	4	
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	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	
2.11	Упражнения типа «полоса препятствий»	6	-	6	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	5	-	5	
3.	<b>СФП</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	-	5	Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития игровой ловкости	5	-	5	

3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	5	-	5	Контрольные нормативы
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	
3.4	Упражнения с отягощениями	5	-	5	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	Контрольные нормативы
4.1	Виды подач.	3	-	3	
4.2	Техника перемещения	3		3	
4.3	Срезка слева	3	-	3	
4.4	Срезка справа	3	-	3	
4.5	Сочетание срезок слева и справа	3	-	3	
4.6	Подставка слева	3	-	3	
4.7	Подставка справа	3	-	3	
4.8	Сочетание подставок слева, справа	3	-	3	
4.9	Накат слева	3	-	3	
4.10	Накат справа	3	-	3	
4.11	Сочетание накатов слева и справа	3	-	3	
4.12	Атакующие удары из боковой позиции.	3		3	
4.13	Атакующие удары по диагонали.	3		3	
4.14	Подрезка слева	3	-	3	
4.15	Подрезка справа	3	-	3	
4.16	Сочетание подрезок	3	-	3	
4.17	Сложные удары в настольном теннисе	3	-	3	Контрольные нормативы
4.18	Стандартные комбинации в настольном теннисе	3	-	3	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>31</b>	-	<b>31</b>	
5.1	Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад.	3	-	3	
5.2	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон.	3	-	3	
5.3	Выполнение ударов, различных по длине.	3	-	3	
5.4	Выполнение ударов по направлениям.	3	-	3	
5.5	Выполнение ударов, различных по направлениям и длине.	3	-	3	
5.6	Тактические действия защитника против нападающего.	4	-	4	
5.7	Тактические действия защитника против защитника.	4	-	4	Контрольные нормативы
5.8	Тактические действия нападающего против защитника.	4	-	4	
5.9	Тактические действия нападающего против нападающего.	4	-	4	
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования.</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
<b>7.</b>	<b>Инструкторская и судейская</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	

<b>практика.</b>				
<b>8. Контрольные испытания /промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## Содержание учебного плана

### Первый год обучения

#### 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 занятий.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса 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.

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.

#### **Тема 2. 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.

#### **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.

**Тема 3. Знакомство с профессией тренер-преподаватель:** должностные обязанности и особенности подготовки тренеров-преподавателей.

**Тема 4. Профилактика 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.

**Тема 5. Правила игры в настольный теннис.** Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

### **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, локтевых, 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 3x10 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 различные 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**

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 (отбиваляемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваляемым) 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.

## **Второй год обучения Теоретическая подготовка**

### **Тема 1. Хватка ракетки.**

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

### **Тема 2. 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.

### **Тема 3. 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.

### **Тема 4. 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.

**Тема 5. Знакомство с профессией «тренер»: особенности работы и подготовки специалистов.**

**Тема 6. Профилактика 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.

**Тема 7. Правила игры в настольный теннис.** Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

## **Общая физическая подготовка**

**Упражнения общей физической подготовки:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, 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**

### **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 различные 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**

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.**

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

### **4. 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 (отбиваляемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваляемым) 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.

## **Третий год обучения Теоретическая подготовка**

### **Тема 1. Хватка ракетки.**

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

## **Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса 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.

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.

**Тема 3. Знакомство с профессией «учитель физической культуры»:** должностные обязанности и особенности подготовки учителей физической культуры.

**Тема 4. 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.

**Тема 5. 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.

**Тема 6. Профилактика 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.

**Тема 7. Правила игры в настольный теннис.** Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

**Тема 8. 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.

### **Общая физическая подготовка**

**Упражнения общей физической подготовки:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, 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**

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

- «челночный» бег 3x10 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 различные 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**

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.**

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

**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 (отбиваляемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваляемым) 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 различными 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.

## **Четвертый год обучения Теоретическая подготовка**

### **Тема 1. Хватка ракетки.**

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

### **Тема 2. 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.

### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. 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.

#### **Тема 5. 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.

#### **Тема 6. Профилактика 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.

#### **Тема 7. Правила игры в настольный теннис.** Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

#### **Тема 8. Знакомство с профессией «спортивный судья»:** должностные обязанности и особенности подготовки спортивных судей.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения общей физической подготовки:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, 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**

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

- «челночный» бег 3x10 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 различные 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**

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. Подрезка. Обучение быстрой и медленной подрезке. Владеть техникой выполнения подрезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения подрезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение подрезке 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. Удар 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.

### **Пятый год обучения Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Хватка ракетки.**

Европейский и азиатский стили хватки. Правильный европейский хват.

#### **Тема 2. 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.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. 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.

#### **Тема 5. 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.

#### **Тема 6. Профилактика 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.

**Тема 7. Правила игры в настольный теннис.** Правила подачи, правила ведения счета, начисления очков. Правило возврата. Выбор подачи, приема и стороны. Требования к теннисному столу, комплекту сетки, теннисной ракетке. Права и обязанности теннисистов во время матча.

**Тема 8. Знакомство с профессией «спортивный менеджер»:** особенности профессии, обучения и подготовки специалистов.

#### **Тема 9. 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

## **Общая физическая подготовка**

### **Упражнения общей физической подготовки:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, 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**

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

- «челночный» бег 3x10 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 различные 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**

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.**

9. 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.

**10. 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.

**11. Подрезка.** Обучение быстрой и медленной подрезке. Владеть техникой выполнения подрезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение подрезке слева в сочетании со подрезкой справа и слева.

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

**13. Удар 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.

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

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

**16. 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.

## 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);
- особенности профессии «тренер-преподаватель»;

**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;
- особенности профессии «тренер»;

**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;
- особенности профессии «учитель физической культуры»;

**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;
- особенности профессии «инструктор по физической культуре»;

**уметь:**

- выполнять удары с вращением с права;
- выполнять удары с вращением с лева;
- 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;
- особенности профессии «спортивный менеджер»;

### **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.

## **Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

## **Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**



## Промежуточная аттестация



## Ведение занятий по расписанию



## каникулярный период

## **2.2 Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение:***

- спортивный зал (1);
- столы для настольного тенниса (5);
- ракетки для настольного тенниса (15);
- мячи для настольного тенниса (120).

### ***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**

*1. Текущая аттестация* включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в журналах учета работы педагога дополнительного образования.

### *Формы текущей аттестации:*

- Осеннее и весенне тестирование учащихся по учебным нормативам.

Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в журнал учёта в графу «Творческие достижения обучающихся». Количество и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

*2. Промежуточная аттестация* проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Обязательной формой проведения промежуточной аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых

определенено в данной программе.

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе.

**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 год 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

- Назовите размеры теннисного стола. (Длина - 274 см, ширина - 152,5 см, высота - 76 см)
- Какой должна быть высота сетки? (15,25 см)
- Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? (Подрезка)
- На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16 см)
- Диаметр мяча для настольного тенниса? (40+ мм)
- Продолжительность перерыва между партиями составляет (1 мин)
- Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
- Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
- Сколько подач подает игрок? (2)
- Международная Федерация Настольного Тенниса? (ITTF)
- Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
- В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году)

13. Кто был первым президентом ITTF? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приятием ему примерно в одинаковой 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 разно уровнёного 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, осмыслиния 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".

## **2.6 Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года № 196 утратил силу с 1 марта 2023)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- 11.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- 12.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- 13.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- 14.Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- 15.Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- 16.Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

#### **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. Ормай «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.ttf.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.