

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол № 10  
от « 20 » 04 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 66  
В.А. Митрофанов  
Приказ № 01  
от « 20 » 04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Приходкина Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная.*

**Актуальность программы.** На сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся. Посильные требования в процессе обучения, несложный спортивный инвентарь, простые правила игры способствуют доступности и популярности настольного тенниса среди детей и подростков.

Занятия настольным теннисом предполагают развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости), формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование личностных качеств (коммуникабельность, ответственность) и межличностных отношений

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра теннисных программ, видеоматериала и т. д.

**Цель программы:** Развитие у обучающихся основных физических качеств и двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование потребности в организации здорового образа жизни посредством регулярных занятий настольным теннисом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- знакомство с техническими приёмами и правилами игры по настольному теннису;
- знакомство с тактическими приемами игры по настольному теннису;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развитие у обучающихся основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у обучающихся специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у обучающихся навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Воспитательные:**

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры.

Особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

### **Организационные условия реализации программы**

Понятие «подготовка теннисистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение обучающихся к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов тенниса, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки

**Формы организации образовательного процесса:** программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную, также занятия проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

**Срок освоения программы:** 3 года. Занятия проводятся с сентября по май. Программа рассчитана на 420 часов, делится на три года обучения:

- **Первый год обучения - «Стартовый уровень»** - начальная подготовка, предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для

освоения содержания программы, является первой ступенью для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения.

**- Второй и третий года обучения – «Базовый уровень»**, углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке, предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно-тематического направления программы. Программа базового уровня реализуется в течение двух лет, направлена на формирование знаний, умений и навыков базового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения. При этом сохранность контингента составляет до 75 % от поступивших на обучение. Способы отслеживания уровневых результатов используются такие же, как и в программах «стартового» уровня.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Количество человек в группе: 15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься теннисом и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

**Форма реализации программы:** очная

**Формы организации обучающихся на занятиях:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Программа разноуровневая**, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

### Учебный план

(«Стартовый уровень», 1-ый год обучения, 140 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	Анкетирование. Беседа

2	Общая физическая подготовка	50	5	45	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	40	5	35	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Тестирование
4	Техническая подготовка	20	4	16	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
6	Игровая подготовка	8	1	7	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
7	Психологическая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования	2	-	2	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
9	Контрольные испытания	2	-	2	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных

					упражнений
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>21</b>	<b>119</b>	

## Содержание учебного плана

(«Стартовый уровень», 1-ый год обучения, 140 час)

### 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля: режим дня, требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. История развития настольного тенниса в России. Достижения теннисистов на мировой арене. Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Меры предупреждения спортивных травм. Основные сведения о технике игры. Правила содержания инвентаря.

### 2. Общая физическая подготовка

*Развитие координационных способностей:*

- Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.

- Бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты.

- Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.

- Подвижные игры.

*Развитие скоростных способностей:*

- Бег в «коридорчике» 30-40 м из различных и. п.

- Бег с максимальной скоростью на 60 м.

- Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам.

- Эстафеты 20-30 м.

*Развитие силовых качеств:*

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами (1 кг) и гантелями (1-3 кг).

- Прыжки: на одной и двух ногах, в приседе, через скакалку, «кенгуру» (с подтягиванием колен к груди), боком, через препятствие.

- Основные упражнения в висах и упорах.

- Перетягивание каната.

*Развитие выносливости:*

- Равномерный медленный бег до 10 минут.

- Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.

- Повторное пробегание отрезков 15-20 м по 2-4 раза.

Развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения. Строевые упражнения. Стойки «Смирно!» и «Вольно!»; повороты налево, направо, кругом. Построение в шеренгу и колонну. Расчет по порядку номеров. Ходьба в строю. Фигурная маршировка: обход, «змейка», по диагонали.

Подвижные игры.

Эстафеты с элементами настольного тенниса, легкой атлетики 4 - 5 забегов.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития скоростных способностей:

- Бег и прыжки по натянутой на полу лесенке вперед, в разные стороны, боком;

- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 15 сек.; 2 x 60 сек.;

- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног);

- упражнения с набивными мячами: сидя лицом друг к другу (на количество бросков за 1 мин).

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- Бег и прыжки по натянутой на полу лесенке спиной вперед;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;

- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 45 сек; 2 x 60 сек;

- бег 10 м (для развития взрывной скорости);

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма;

- бег с максимальной скоростью на 60-90 м;

- эстафеты с мячом и без мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - прыжки в приседе вперед-назад;

- приставные шаги и выпады;

- приседания;

- многоскоки;

- упражнения с набивными мячами: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;

- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- Прыжки боком через натянутую на уровне высоты гимнастической скамейки скакалку;

- прыжки через скакалку;

- бег в умеренном темпе 500 м.

Упражнения для развития специальных координационных способностей и ловкости:

- Упражнения с теннисными мячами (в парах): ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12–15 м), партнер бросает мяч сзади из-за спины;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- мяч бросить в стенку, а затем поймать после отскока от земли или слета после поворота кругом.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов:

- маховые и круговые движения из различных и.п.;

- пассивное растягивание с помощью тренера;

- максимальное растягивание и расслабление ног.

#### **4. Техническая подготовка:**

1. Хватка ракетки.

2. Жонглирование мячом.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

#### **5. Tактическая подготовка:**

1. Правильное расположение у стола.

2. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия соперника.

3. Выбор момента и способа передвижения для атакующего удара.

4. Целесообразное использование изученных способов ударов.

5. Приемы подач.

6. Выбор стойки у стола для удобного приема подачи.

#### **6. Игровая подготовка:**

Игра на счет разученных ударов; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Солнышко», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и др.

#### **7. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника. Анализ выступления в соревнованиях каждого учащегося индивидуально. Создание ситуаций требующих преодоления небольших трудностей: (страха, волнения, неприятных ощущений) для достижения поставленной цели. Ведение дневника самоконтроля. Рассказ о выдающихся спортсменах. Игры на внимание. Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности.

## 7. Участие в соревнованиях

Классификационные соревнования с целью подведения итогов года. Перевод на следующий этап обучения.

**8. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце года.

### Учебный план

(«Базовый уровень», 2-ой год обучения, 140 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	Анкетирование. Беседа
2	Общая физическая подготовка	28	3	25	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	48	4	44	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение.

					Тестирование
4	Техническая подготовка	22	4	18	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка	14	3	11	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
6	Игровая подготовка	12	2	10	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
7	Психологическая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования	8	-	8	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
9	Контрольные испытания	2	-	2	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>19</b>	<b>121</b>	

### Содержание учебного плана

(«Базовый уровень», 2-ой год обучения, 140 час)

## **1. Теоретическая подготовка.**

Общие сведения о состоянии настольного тенниса в Свердловской области. Областная федерация настольного тенниса, ее функции. Ведущие спортсмены и тренеры-преподаватели по настольному теннису Свердловской области. Основные сведения о спортивной классификации. Юношеские разряды по теннису, термины настольного тенниса.

Самомассаж; спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа. Строение и функции мышц. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Задачи и значение предстоящих соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### Развитие координационных способностей:

- Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

- Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

- Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, жонглирование.

- Подвижные игры.

### Развитие скоростных способностей:

- Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

- Бег с максимальной скоростью на 60-90 м.

- Эстафеты с мячом и без мяча.

### Развитие силовых качеств:

- Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами до 4 кг.

- Прыжки и многоскоки.

### Развитие выносливости:

- Длительный бег, бег на местности.

- Эстафеты.

- Круговая тренировка.

- Повторное пробегание отрезков 60-100м по 2-6 раз.

Развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Строевые упражнения: выполнение команд “Смирно!”, “Вольно!”. Расчет на 1-2-ой, 1-2-3-4-ый. Перестроения. Размыкания и смыкания. Ходьба в строю. Фигурная маршировка: обход, противобход, противобход дроблением, “змейка”, “спираль”, диагонали, слияние, разведение, сведение.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Повторение и совершенствование упражнений изученных на предыдущем этапе с увеличением сложности и количества повторений.

*Специальная разминка.*

Упражнения для развития силовых способностей:

- Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами до 4 кг.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо, приставные шаги и выпады;
- выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки;
- упражнения с набивными мячами: броски мяча от груди; из-за головы; снизу, спиной к основному направлению; имитирующие накат справа, имитирующие накат слева.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами;
- упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута – имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- Прыжки боком через натянутую на уровне высоты гимнастической скамейки скакалку на время за 30 сек;
- прыжки через скакалку на время за 45 сек;
- игры по элементам с увеличенной скоростью.

Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Кроссы с переменной скоростью 2-3 км.

Упражнения для развития координационных способностей и ловкости:

- Ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него (ноги врозь), обернуться кругом и поймать;

- лежа на спине, бросить мяч о стенку, встать и, дав мячу удариться о землю, поймать его;

- держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед собой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться и поймать мяч

- стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку и поймать, не поворачиваясь;

- стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку, дать ему удариться о пол; в это время успеть, подпрыгнув, повернуться кругом и поймать мяч.

Упражнения для развития быстроты реакции:

Упражнения для развития гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника; пассивное растягивание с помощью тренера.

#### **4. Техническая подготовка.**

Повторение и совершенствование элементов изученных на предыдущем этапе:

1. Овладение техникой с работой ног.
2. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

#### **5. Тактическая подготовка**

Повторение и совершенствование игровых тактических ситуаций изученных на предыдущем этапе. Выбор момента и способа передвижения для атакующего удара. Применение необходимого способа удара в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для начала атаки, выбор способа и направления завершающего удара. Применение разученных ударов в зависимости от игровой ситуации.

Тактика подачи:

Совершенствование подач изученных на предыдущем этапе. Определить уязвимые места в стойке противника. Выбор способа подачи, в зависимости от

расположения противника (так чтобы противнику неудобно было принять мяч или начать атаку).

Тактика приема подач:

Выбор стойки у стола для удобного приема подачи и дальнейшего развития атаки. Выбор приема подач с продолжением перехвата инициативы борьбы.

Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля:

- Тактика защитной игры против игрока защитного стиля;
- тактика защитной игры против игрока нападающего стиля;
- тактика атакующей игры против игрока защитного стиля;
- тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.

## **6. Игровая подготовка**

Игра на счет разученными ударами. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Солнышко», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и др. Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач. Игра с контрольным розыгрышем очка. Игра по правилу 4-х ударов.

## **7. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника. Анализ выступления на соревнованиях с каждым учащимся индивидуально. Создание ситуаций требующих преодоления трудностей: страха, волнения, неприятных ощущений, не требующих проявления предельных мобилизационных возможностей для достижения поставленной цели. Привлечение старших детей для шефства над младшими, помощи в освоении простых элементов. Создание ситуаций требующих совместной деятельности обучающихся внутри группы. Психологическая диагностика: мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности. Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность. Ведение дневника самоконтроля. Игры на внимание.

## **8. Участие в соревнованиях**

Классификационные соревнования – март. Подведение итогов года. Перевод на следующий этап обучения.

**9. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце года.

**Учебный план**  
(«Базовый уровень», 3-ий год обучения, 140 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	24	3	21	Оценка технической подготовленности. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Оценка технической подготовленности. Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	32	6	26	Оценка технической подготовленности. Тестирование
5	Игровая подготовка	24	4	20	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
6	Психологическая подготовка	2	1	1	
7	Соревнования	20	2	18	
8	Контрольные испытания	4	-	4	
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>21</b>	<b>119</b>	

**Содержание учебного плана**

(«Базовый уровень», 3-ий год обучения, 140 час)

**1. Теоретическая подготовка**

Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений, термины настольного тенниса. Дыхание. Значение дыхания для жизнеобеспечения организма. Понятие об утомлении; причины утомления.

Значение тренировочных и контрольных игр. Нормативы по видам подготовки; результаты специальных контрольных нормативов. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка**

### Развитие координационных способностей:

- варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления.

- упражнения по совершенствованию техники перемещения, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения ракеткой, варианты круговой тренировки.

- подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

### Развитие скоростных способностей:

- бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

- бег с максимальной скоростью.

- эстафеты с мячом и без мяча.

### Развитие силовых качеств:

- подтягивание, упражнения в висах и упорах.

- упражнения с гирями, гантелями.

- прыжки и многоскоки.

- метание набивного мяча ( 2 кг ).

### Развитие выносливости:

Различные эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Бег по пересеченной местности до 2 км.

### Развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов из программного материала этапа начального обучения 1-2 года обучения с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, бадминтон и др. Эстафеты с передачей предмета.

## **3. Специальная физическая подготовка**

Повторение и совершенствование упражнений изученных на предыдущем этапе.

*Специальная разминка. Имитационные упражнения с использованием тренажеров:*

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

То же, что в первый и второй год обучения с увеличением сложности и количества повторений.

*Упражнения для развития силовых способностей.*

То же, что в первый и второй год обучения с увеличением сложности и количества повторений:

- Подтягивание, упражнения в висах и упорах.

- Упражнения с гирями, гантелями.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

- Бег с максимальной скоростью.

- Эстафеты с мячом и без мяча.

- Имитация нападающих ударов с набивным мячом.

- Прыжки и многоскоки.

- Игра с утяжеленной ракеткой.

- Имитация с утяжеленным поясом.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Кроссы с переменной скоростью 2-3 км.

*Упражнения для развития координационных способностей и ловкости:*

То же, что в первый и второй года обучения с увеличением сложности и количества повторений. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером (гимнастические с применением ассиметричных, имитационные с различной последовательностью, со сменой рук и хваток). Ассиметричные упражнения.

*Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты передвижений, быстроты ударных движений, развития гибкости:*

- Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и в игровых, с применением небольших отягощений, маховые, с постоянно увеличивающейся амплитудой движений, в том числе с применением небольших отягощений).

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

***Техническая подготовка:*** Повторение и совершенствование технических элементов изученных на предыдущих этапах, совершенствование скорости и точности ударов.

***Тактическая подготовка:***

Оценивание позиции соперника с целью определения его последующего стиля игры, целесообразности той или иной позиции у стола, своевременное

занятие наиболее выгодной позиции для получения, а затем отражения мяча. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Умения выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное, навязать сопернику свой темп игры, нелогичную игру (обманы), создать в игре сложные и неожиданные ситуации.

Тактика подачи:

Совершенствование и применение в игре подач изученных на предыдущем этапе. Выбор способа подачи с обманным движением. Умение использовать выученные подачи, учитывая сильные и слабые стороны в стойке и технике игры соперника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.

Тактика приема подач:

Выбор приема подач с продолжением перехвата инициативы борьбы.

Тактика начала атаки.

Тактика завершения розыгрыша очка.

## **5. Игровая подготовка**

Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач. Игра с контрольным розыгрышем очка. Игра по правилу 4-х ударов. Игра с баллами. Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного розыгрыша.

## **6. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника. Анализ выступления на соревнованиях с каждым учащимся индивидуально. Создание ситуаций требующих преодоления трудностей: страха, волнения, неприятных ощущений, не требующих проявления предельных мобилизационных возможностей для достижения поставленной цели.

Привлечение старших детей для шефства над младшими, помощи в освоении простых элементов. Создание ситуаций требующих совместной деятельности учащихся внутри группы.

Психологическая диагностика: мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность. Ведение дневника самоконтроля. Игры на внимание.

## **7. Участие в соревнованиях**

Соревнования проводятся ежемесячно с целью подготовки к выполнению спортивных разрядов.

**8. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце года.

### **Планируемые результаты реализации программы**

***К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:***

***Знать:***

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- содержания инвентаря и правила ухода за ним;
- правила игры в настольный теннис;
- основные приемы игры в настольный теннис;
- способы начисления очка при игре на счет;
- правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- правила проведения соревнований;

***владеть:***

- основными навыками проведения специальной разминки для теннисиста;
- основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- навыками составления графика соревнований в личном зачете и определения победителя;
- координацией движения, быстротой реакции и ловкостью;
- общей выносливостью организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- возможностями организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельностью, чувством товарищества и сотрудничества в результате коллективных действий.

***К концу 2-го года обучения обучающиеся должны:***

***Знать:***

- технические приемы игры в настольный теннис;
- положение дел в современном настольном теннисе;
- навыки проведения специальной разминки для теннисиста;
- различные приемы техники настольного тенниса;
- приемы тактики игры в настольный теннис;
- навыки судейства в настольном теннисе и организации мини-турнира.
- навыки взаимодействия и общения в коллективе;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

***уметь:***

- улучшать большинство из показателей физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкости, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышать уровень противостояния организма стрессовым ситуациям;
- активно взаимодействовать с другими учащимися в позициях «соперничество» и «сотрудничество».
- самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

***По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:***

***Знать:***

- технику основных ударов и подач в игре с партнёром;
- правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения;

***уметь:***

- выполнять накат справа и слева по диагонали;
- выполнять накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- выполнять накат справа и слева в один угол стола;
- выполнять подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- выполнять топ спин слева по подставке;
- выполнять технику топ спин слева по подставке;
- выполнять технику топ–спин справа по подрезке справа;
- выполнять технику топ–спин слева по подрезке слева;
- выполнять правила проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста;

***разовьют следующие качества:***

- личная дисциплинированность;
- умения вести и пропагандировать здоровый образ жизни;
- эффективное взаимодействие и общение в коллективе.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

1. Столы настольного тенниса.
2. Сетки
3. Мяч для настольного тенниса
4. Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

### **Список литературы**

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

4. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

5. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ. Приняты Исполкомом Федерации настольного тенниса России, М.: 2012.

6. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура. Настольный теннис.», авторы-составители Г.В. Барчукова, А.Ю. Журавлева, 2013 г., рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.

8. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозёров А.О., - М.: Виста Спорт, 2007.

### **Интернет - ресурсы**

[http://okafish.ru/tennis/27\\_32.htm](http://okafish.ru/tennis/27_32.htm) - Разновидности хватки ракетки. Секреты маленького мяча.

<http://www.offsport.ru/table-tennis/sposob-derzhanija-raketki.shtml> - Способ держания ракетки / Техника игры в настольный теннис.

**Календарный учебный график  
на учебный год  
(1-ый год обучения, 140 час)**

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки прове- дения занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1. Теоретическая подготовка (4 час)</b>					
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	2	Вводное занятие. Игры на знакомство	Анкетирование Беседа
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2	Инструктаж по ТБ	
<b>2. Общая физическая подготовка (50 час)</b>					
3	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра	Оценка технической подготовленности
4	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Сочетание различных видов ходьбы в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам	Тестирование
5	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Бег с преодолением препятствий с изменением длины и частоты шагов	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Бег с преодолением препятствий с высоким подниманием бедра, приставными шагами	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	2	Челночный бег, эстафеты	Тестирование
8	1 неделя	Практическая	2	Ходьба по бревну,	Оценка технической

	октября	часть		гимнастической скамейке	подготовленности Тестирование
9	2 неделя октября	Практическая часть	2	Подвижные игры	Оценка технической подготовленности
10	2 неделя октября	Практическая часть	2	Бег в «коридорчике» 30-40 м из различных и. п.	Тестирование
11	2 неделя октября	Практическая часть	2	Бег с изменением скорости	Оценка технической подготовленности
12	3 неделя октября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами и гантелями	Тестирование
14	4 неделя октября	Практическая часть	2	Прыжки: на одной и двух ногах, в приседе через скакалку	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	2	Прыжки «кенгуру» боком, через препятствие	Тестирование
16	5 неделя октября	Практическая часть	2	Основные упражнения в висах и упорах	Тестирование
17	5 неделя октября	Практическая часть	2	Перетягивание каната	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Равномерный медленный бег	Тестирование
19	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Повторное пробегание отрезков 15-20 м по 2-4 раза	Тестирование
21	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения	Оценка технической подготовленности

22	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Строевые упражнения	Оценка технической подготовленности
24	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Ходьба в строю	Тестирование
25	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Фигурная маршировка: обход, "змейка", по диагонали	Тестирование
26	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Эстафеты с элементами настольного тенниса	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Эстафеты с элементами легкой атлетики 4 - 5 забегов	Оценка технической подготовленности
<b>3. Специальная физическая подготовка (40 час)</b>					
28	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Бег и прыжки по натянутой на полу лесенке вперед, в разные стороны, боком	Тестирование
29	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Бег и прыжки по натянутой на полу лесенке вперед, в разные стороны, боком	Тестирование
30	2 неделя января	Практическая часть	2	Игры с прыжками	Тестирование
31	3 неделя января	Практическая часть	2	Игры с прыжками	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами: сидя лицом друг к другу	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	4 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами:	Оценка технической подготовленности

				сидя лицом друг к другу	
34	4 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности
38	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой	Тестирование
39	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с гантелями	Тестирование
40	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Прыжки боком через скакалку	Тестирование
41	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Прыжки через скакалку	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Бег в умеренном темпе 500 м	Тестирование
43	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с теннисными мячами (в парах)	Оценка технической подготовленности
44	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с теннисными мячами (в парах)	Тестирование
45	1 неделя марта	Практическая часть	2	Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;	Тестирование
46	1 неделя марта	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Тестирование
47	2 неделя	Практическая	2	Общеразвивающие	Оценка технической

	марта	часть		упражнения с повышенной амплитудой	подготовленности
<b>4. Техническая подготовка (20 час)</b>					
48	2 неделя марта	Практическая часть	2	Хватка ракетки	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	2	Хватка ракетки	Оценка технической подготовленности Тестирование
50	3 неделя марта	Практическая часть	2	Жонглирование мячом	Беседа
51	4 неделя марта	Практическая часть	2	Жонглирование мячом	Тестирование
52	4 неделя марта	Практическая часть	2	Овладение базовой техникой с работой ног	Тестирование
53	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Овладение базовой техникой с работой ног	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Овладение базовой техникой с работой ног	Оценка технической подготовленности. Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Оценка технической подготовленности. Тестирование
56	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Оценка технической подготовленности
57	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Тестирование
<b>5. Тактическая подготовка (12 час)</b>					
58	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Правильное расположение у стола	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма Практическая часть	2	Умение ориентироваться, реагировать на действия соперника	Беседа. Оценка технической подготовленности

60	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Выбор момента и способа передвижения для атакующего удара	Тестирование. Оценка технической подготовленности
61	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Целесообразное использование изученных способов ударов	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	2	Приемы подач	Тестирование. Оценка технической подготовленности
63	1 неделя мая	Практическая часть	2	Выбор стойки у стола для удобного приема подачи	Тестирование
<b>6. Игровая подготовка (8 час)</b>					
64	1 неделя мая	Практическая часть	2	Игра на счет разученных ударов	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	2	Групповая игра: «Круговая»	Оценка технической подготовленности Тестирование
66	2 неделя мая	Практическая часть	2	Групповая игра: «Один против всех»	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	2	Групповая игра: «Круговая - с тренером»	Тестирование
<b>7. Психологическая подготовка (2 час)</b>					
68	3 неделя мая	Практическая часть	2	Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме	Тестирование
69	4 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	2	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	Оценка технической подготовленности Тестирование
		<b>Итого</b>	<b>140</b>		

**Календарный учебный график  
на учебный год  
(2-ой год обучения, 140 час)**

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки проведения занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Теоретическая подготовка (4 час)</b>					
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Анкетирование. Беседа. Педагогическое наблюдение
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2	Основные приемы и виды спортивного массажа	
<b>Общая физическая подготовка (28 час)</b>					
3	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами	Оценка технической подготовленности
4	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Тестирование
5	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Варианты челночного бега	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Варианты челночного бега	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	2	Челночный бег, эстафеты	Тестирование
8	1 неделя октября	Практическая часть	2	Прыжки через препятствия, на точность приземления	Оценка технической подготовленности Тестирование
9	2 неделя октября	Практическая часть	2	Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками	Оценка технической подготовленности

10	2 неделя октября	Практическая часть	2	Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками	Тестирование
11	2 неделя октября	Практическая часть	2	Развитие скоростных способностей. Бег	Оценка технической подготовленности
12	3 неделя октября	Практическая часть	2	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	2	Прыжки и многоскоки	Тестирование
14	4 неделя октября	Практическая часть	2	Длительный бег, бег на местности	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	2	Круговая тренировка	Тестирование
16	5 неделя октября	Практическая часть	2	Бег на отрезках 15-20 м по 2-4 раза	Тестирование
<b>3. Специальная физическая подготовка (48 час)</b>					
17	5 неделя октября	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Строевые упражнения	Тестирование
19	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Ходьба в строю	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Фигурная маршировка: обход, "змейка" и др.	Тестирование
21	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Упражнения для развития силовых способностей	Оценка технической подготовленности
22	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Упражнения в висах, упорах, с гантелями, набивными мячами	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Разнообразные прыжки. Прыжки в приседе	Оценка технической подготовленности

24	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Разнообразные прыжки. Прыжки в приседе	Тестирование
25	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Многоскоки	Тестирование
26	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности
28	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой	Тестирование
29	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой	Тестирование
30	2 неделя января	Практическая часть	2	Имитация ударов с утяжеленной ракеткой	Тестирование
31	3 неделя января	Практическая часть	2	Имитация ударов с утяжеленной ракеткой и утяжеленными манжетами	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с резиновым бинтом	Тестирование
33	4 неделя января	Практическая часть	2	Прыжки боком через скакалку	Тестирование
34	4 неделя января	Практическая часть	2	Игры по элементам с увеличенной скоростью	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	2	Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности
38	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов,	Тестирование

				позвоночника	
39	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов, позвоночника	Тестирование
40	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Пассивное растягивание с помощью тренера	Тестирование
<b>4. Техническая подготовка (22 час)</b>					
41	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Повторение элементов упражнений	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Совершенствование элементов упражнений	Тестирование
43	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с теннисными мячами (в парах)	Оценка технической подготовленности
44	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с теннисными мячами (в парах)	Тестирование
45	1 неделя марта	Практическая часть	2	Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в цель	Тестирование
46	1 неделя марта	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Тестирование
47	2 неделя марта	Практическая часть	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Оценка технической подготовленности
48	2 неделя марта	Практическая часть	2	Хватка ракетки	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	2	Хватка ракетки	Оценка технической подготовленности
50	3 неделя	Практическая часть	2	Жонглирование	Беседа

	марта	часть		мячом	
51	4 неделя марта	Практическая часть	2	Жонглирование мячом	Тестирование
<b>5. Тактическая подготовка (14 час)</b>					
52	4 неделя марта	Практическая часть	2	Тактика приема подач	Тестирование
53	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Тактика приема подач	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Тактика защитной игры против игрока защитного стиля	Оценка технической подготовленности. Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля	Оценка технической подготовленности. Тестирование
56	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Тактика атакующей игры против игрока защитного стил	Оценка технической подготовленности
57	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля	Тестирование
58	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Выбор приема подач с продолжением перехвата инициативы борьбы	Тестирование
<b>6. Игровая подготовка (12 час)</b>					
59	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Игра на счет разученными ударами	Беседа. Оценка технической подготовленности
60	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Групповая игра «Круговая»	Тестирование. Оценка технической подготовленности
61	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Групповая игра «Один против всех»	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	2	Групповая игра «Круговая - с тренером»	Тестирование. Оценка технической подготовленности
63	1 неделя мая	Практическая часть	2	Игра с определением победителя по	Тестирование

				большому числу выигранных серий подач	
64	1 неделя мая	Практическая часть	2	Игра с контрольным розыгрышем очка	Тестирование
<b>7. Психологическая подготовка (2 час)</b>					
65	2 неделя мая	Практическая часть	2	Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме	Оценка технической подготовленности Тестирование
<b>9. Соревнования (8 час)</b>					
66	2 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
68	3 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
69	4 неделя мая	Практическая часть	2	Подведение итогов года. Перевод на следующий этап обучения	Тестирование
<b>9. Контрольные испытания (2 час)</b>					
70	4 неделя мая	Практическая часть	2	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	Оценка технической подготовленности Тестирование
		<b>итого</b>	<b>140</b>		

**Календарный учебный график  
на учебный год  
(3-ий год обучения, 140 час)**

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
----------	--------------------------	---------------	------	------	----------------

<b>1. Теоретическая подготовка (4 час)</b>					
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Анкетирование. Беседа. Педагогическое наблюдение
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2	Анализ выполнения техники приемов игры. Основное содержание тактики и тактической подготовки	
<b>2. Общая физическая подготовка (24 час)</b>					
3	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Варианты челночного бега с изменением характеристик	Оценка технической подготовленности
4	3 неделя сентября	Практическая часть	2	Бег с преодолением препятствий, точность приземления	Тестирование
5	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Упражнения по совершенствованию техники перемещения	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	2	Упражнения по технике перемещения и владения ракеткой, варианты круговой тренировки	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	2	Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	Тестирование
8	1 неделя октября	Практическая часть	2	Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма	Оценка технической подготовленности Тестирование
9	2 неделя октября	Практическая часть	2	Эстафеты с мячом и без мяча	Оценка технической подготовленности
10	2 неделя октября	Практическая часть	2	Развитие силовых качеств	Тестирование

11	2 неделя октября	Практическая часть	2	Различные эстафеты. Круговая тренировка	Оценка технической подготовленности
12	3 неделя октября	Практическая часть	2	Подвижные игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы	Тестирование. Педагогическое наблюдение
13	3 неделя октября	Практическая часть	2	Спортивные игры по упрощённым правилам	Тестирование. Педагогическое наблюдение
14	4 неделя октября	Практическая часть	2	Эстафеты с передачей предмета	Тестирование
<b>3. Специальная физическая подготовка (30 час)</b>					
15	4 неделя октября	Практическая часть	2	Упражнения для развития скоростных способностей	Тестирование. Педагогическое наблюдение
16	5 неделя октября	Практическая часть	2	Подтягивание, упражнения в висах и упорах	Тестирование
17	5 неделя октября	Практическая часть	2	Упражнения с гириями, гантелями	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма	Тестирование. Педагогическое наблюдение
19	2 неделя ноября	Практическая часть	2	Бег с максимальной скоростью	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Эстафеты с мячом и без мяча	Тестирование. Педагогическое наблюдение
21	3 неделя ноября	Практическая часть	2	Имитация нападающих ударов с набивным мячом	Оценка технической подготовленности
22	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Игра с утяжеленной ракеткой	Тестирование. Педагогическое наблюдение
23	4 неделя ноября	Практическая часть	2	Игровые упражнения большой интенсивности	Оценка технической подготовленности

24	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью	Тестирование. Педагогическое наблюдение
25	5 неделя ноября	Практическая часть	2	Упражнения для развития координационных способностей и ловкости	Тестирование. Педагогическое наблюдение
26	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером	Тестирование. Педагогическое наблюдение
27	1 неделя декабря	Практическая часть	2	Асимметричные упражнения	Оценка технической подготовленности
28	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Упражнения для развития скорости реакции, скорости передвижений	Тестирование. Педагогическое наблюдение
29	2 неделя декабря	Практическая часть	2	Упражнения для развития скорости ударных движений, развития гибкости	Тестирование. Педагогическое наблюдение
<b>4. Техничко - тактическая подготовка (32 час)</b>					
30	2 неделя января	Практическая часть	2	Имитация ударов с утяжеленной ракеткой и утяжеленными манжетами	Тестирование. Педагогическое наблюдение
31	3 неделя января	Практическая часть	2	Имитация ударов с утяжеленной ракеткой и утяжеленными манжетами	Тестирование. Педагогическое наблюдение
32	3 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с резиновым бинтом	Тестирование
33	4 неделя января	Практическая часть	2	Прыжки боком через скакалку	Тестирование

34	4 неделя января	Практическая часть	2	Игры по элементам с увеличенной скоростью	Тестирование. Педагогическое наблюдение
35	5 неделя января	Практическая часть	2	Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с набивными мячами	Оценка технической подготовленности
38	1 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с повышенной амплитудой для суставов, позвоночника	Тестирование. Педагогическое наблюдение
39	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Пассивное растягивание с помощью тренера	Тестирование
40	2 неделя февраля	Практическая часть	2	Повторение элементов упражнений	Тестирование. Педагогическое наблюдение
41	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Совершенствование элементов упражнений	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	2	Упражнения с теннисными мячами (в парах)	Тестирование
43	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Выбор приема подачи с продолжением перехвата инициативы борьбы	Оценка технической подготовленности
44	4 неделя февраля	Практическая часть	2	Тактика начала атаки	Тестирование. Педагогическое наблюдение
45	1 неделя марта	Практическая часть	2	Тактика завершения розыгрыша очка	Тестирование
<b>6. Игровая подготовка (24 час)</b>					
46	1 неделя	Практическая	2	Общеразвивающие	Тестирование

	марта	часть		упражнения с повышенной амплитудой	
47	2 неделя марта	Практическая часть	2	Хватка ракетки	Оценка технической подготовленности
48	2 неделя марта	Практическая часть	2	Жонглирование мячом	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	2	Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач	Оценка технической подготовленности
50	3 неделя марта	Практическая часть	2	Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач	Тестирование. Педагогическое наблюдение
51	4 неделя марта	Практическая часть	2	Игра с контрольным розыгрышем очка	Тестирование
52	4 неделя марта	Практическая часть	2	Игра по правилу 4-х ударов	Тестирование. Педагогическое наблюдение
53	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Игра по правилу 4-х ударов	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	2	Игра с баллами.	Оценка технической подготовленности. Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Игра с баллами	Оценка технической подготовленности. Тестирование
56	2 неделя апреля	Практическая часть	2	Командная игра на одном столе с выбыванием	Оценка технической подготовленности
57	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Командная игра на одном столе с выбыванием	Тестирование. Педагогическое наблюдение
<b>7. Психологическая подготовка (2 час)</b>					
58	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Моделирование соревновательной ситуации в игровой	Тестирование. Педагогическое наблюдение

				форме	
<b>8. Участие в соревнованиях (20 час)</b>					
59	3 неделя апреля	Практическая часть	2	Подготовки к выполнению спортивных разрядов	Беседа. Оценка технической подготовленности
60	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование. Оценка технической подготовленности
61	4 неделя апреля	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование. Педагогическое наблюдение
62	5 неделя апреля	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование. Оценка технической подготовленности
63	1 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Оценка технической подготовленности Тестирование
66	2 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование. Педагогическое наблюдение
68	3 неделя мая	Практическая часть	2	Классификационные соревнования	Тестирование
<b>9. Контрольные испытания (4 час)</b>					
69	4 неделя мая	Практическая часть	2	Подведение итогов года. Перевод на следующий этап обучения	Тестирование. Педагогическое наблюдение
70	4 неделя мая	Практическая часть	2	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	Оценка технической подготовленности Тестирование
		<b>итого</b>	<b>140</b>		

**Контрольные нормативы технической подготовленности**

## Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

\* **Имитация удара срезкой** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности**

### Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

**\* Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

### Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

\* **Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

#### Тест «Школа направления ударов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Удар накатом	1. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз)	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз)			
	3. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз)			
	4. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз)			

### Нормативы общефизической подготовки

Контрольные упражнения	Возраст, пол, результат испытуемых			
	7-9 лет		10-12 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1. Бег 30 м. с высокого старта (с)	5,4-6,0	5,2-5,8	5,3-5,6	5,1-5,4
2. Прыжок в длину с места (см)	145-165	160-175	165-180	175-190
3. Прыжок вверх с места по	20-35	25-40	25-45	30-50

Абалакову (см)				
4. Черночный бег, 3x10 м (с)	9,5-8,0	9,5-7,5	9,0-7,5	8,5-7,0
5. 15 прыжков с места на одной ноге в длину (м)	15-20	18-23	20-21	23-27
6. Бег на месте с высоко поднятыми бедрами 10 с	35-65	40-70	35-65	40-75
7. Из положения лежа на спине: подъем прямых ног с касанием пола за головой	8-12	10-15	10-15	15-20
8. Пятиминутный бег (м)	950-1250	950-1250	1100-1300	1150-1400

### Нормативы технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлетворительно
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлетворительно

11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно
-----	-------------------------------------------------------------------------	--------	-----------------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022