

АДМИНИСТРАЦИЯ ШАРАНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ШАРАНГСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТО  
Решением педсовета  
Протокол № 6 от 26.05.2026

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
О.П. Старыгина  
Приказ № 46 от 26.05.2026



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности

**Настольный теннис**

Возраст обучающихся с 12 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель: Шишмакова  
Зинаида Алексеевна  
педагог дополнительного  
образования высшей категории

Шаранга  
2026

## Оглавление

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                                           | 3  |
| Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год .....             | 12 |
| Учебный план .....                                                    | 13 |
| Учебно-тематический план первый год обучения .....                    | 15 |
| Содержание программы 1-го года обучения .....                         | 17 |
| Учебно-тематический план Второй год обучения .....                    | 23 |
| Содержание программы 2-го года обучения .....                         | 25 |
| Воспитательная деятельность.....                                      | 33 |
| Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год ..... | 38 |
| Оценочные материалы .....                                             | 40 |
| Условия реализации программы .....                                    | 42 |
| Список литературы .....                                               | 44 |
| Приложение .....                                                      | 46 |

## **Пояснительная записка**

**Настольный теннис** - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол. Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

**Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на решение задач по вовлечению детей (разных категорий) в доступный вид спорта (настольный теннис), способствующий физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Данная программа разработана в соответствии нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных организаций и детских творческих объединений:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (действующая редакция)
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утв.Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70226)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Национальный проект «Молодежь и дети» с Федеральными проектами.
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467)
7. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 №3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом детей и подростков. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств –выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных

двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или не успех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Занятия настольным теннисом приобщают к ведению здорового образа жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

ДООП «Настольный теннис» направлена на комплексное развитие личности, укрепление здоровья и формирование ценностных ориентиров в сфере физической культуры и спорта:

1. Физическое развитие и укрепление здоровья

2. Формирование личностных качеств. Игра формирует коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических действий и непрерывное изменение обстановки развивают умение управлять эмоциями, не терять контроля над действиями, не ослаблять борьбу при успехе и не падать духом при неудаче.

3. Решение проблемы занятости свободного времени.

4. Пробуждение интереса к физической культуре и спорту

5. Приобщение к здоровому образу жизни.

6. Выявление и поддержка талантливых детей. Программы могут способствовать профессиональному ориентированию, личностному развитию и самоопределению, а также подготовке резерва по настольному теннису.

7. Социализация и развитие коммуникативных навыков. Занятия в коллективе или в парах способствуют формированию навыков сотрудничества, взаимопомощи общения со сверстниками

8. Компенсация гиподинамии. В условиях современной жизни, характеризующейся низкой физической активностью, дополнительные занятия помогают компенсировать дефицит движения

**Новизна** программы в том, что учитывая специфику дополнительного образования, является доступной для всех желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Отличительные особенности**

Программа предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и

величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки. Основное достоинство настольного тенниса –это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Кроме того, настольный теннис –один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

**Цель программы:** создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

Образовательные

- Формировать интерес к знаниям (истории настольного тенниса);
- Обучать техническим элементам и правилам игры, тактическим действиям, методам контроля физической нагрузки;
- Развивать технико-тактические навыки и умения, общефизические и специальные физические качества;
- Обучать соблюдению техники безопасности при игре «Настольный теннис».

Развивающие

- Развивать двигательные функции и физические качества (сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Формировать коммуникативные компетентности в общении сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- Развивать волевые и психологические качества;

Воспитательные

- Воспитывать ответственность, дисциплинированность, привычки к самостоятельным занятиям;
- Формировать потребность в поддержании здорового образа жизни, посредством занятий настольным теннисом.
- Воспитывать бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 18 лет.

**Психологические особенности** подростков 12–18 лет, связанные с игрой в настольный теннис:

- *Формирование спортивной мотивации.* Возраст 12–14 лет считается благоприятным для закладывания спортивной мотивации.
- *Развитие волевых качеств.* Для достижения успеха в спортивных состязаниях необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.
- *Выработка психологических качеств.* Игра в настольный теннис способствует выработке таких качеств, как концентрация внимания, аналитическое мышление, самоконтроль.
- *Влияние соревновательного характера игры.* Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или не успех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Объём программы.** Срок реализации программы 2 года (216 часов на каждый год обучения).

**Режим занятий** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю). В группе количество детей составляет 12-15 человек.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. При этом не делается отбор по способностям или



наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма организации образовательного процесса – **очная**.

**Основными формами** образовательного процесса в объединении "Настольный теннис" являются:

-групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

-практическое, комбинированное, отработка практических навыков, соревнования, турнир.

Основной формой образовательного процесса является **учебное занятие**. Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры не высокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные **формы и методы**, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. Это **методы** словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

### **Прогнозируемые результаты**

#### **Воспитательные (личностные) результаты:**

- Развитие навыков активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Развивающие (метапредметные) результаты:**

- Выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Образовательные (предметные) результаты:**

- Иметь представление об истории настольного тенниса;

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- Сформированность у детей бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности во время проведения занятий;

- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Знание основ техники настольного тенниса и судейства в теннисе;

- Развитие навыков быстроты реакции, ловкости и координации движений;

- Развитие навыков выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

### **Формы подведения итогов программы**

Система отслеживания результатов обучающихся выстроена следующим образом:

- Текущий контроль
- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация (Аттестация по завершению реализации программы)

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

**Для определения уровня освоения программы** проводятся промежуточные и итоговая аттестации учащихся.

**Промежуточные аттестации** проводятся в конце учебного года на последних занятиях по всем разделам программы. В ходе проверки результатов проверяется наличие у обучающихся необходимых теоретических знаний и соответствие им практических умений. Теоретические знания проверяются в форме тестирования, опросов, практические умения и навыки – зачет по спортивно-физической (ОФП) и технической подготовке.

Все результаты заносятся в таблицу, в которой прописывается уровень знания и практических умений в соответствии с разделами дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года, если этот год является последним годом обучения. Проверяется уровень освоения программы.

Форма проведения итоговой аттестации является: тестирование – теоретический материал и участие в соревнованиях разного уровня внутригрупповые соревнования и муниципальные ,зональные, областные).

| <b>Система отслеживания результативности программы</b> | <b>Форма проведения контроля, аттестации</b>                                                                                                                                                                        | <b>Сроки проведения аттестации</b> |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Текущий контроль                                       | Опрос. Викторина. Тест.<br><br>Выполнение практических заданий. Игра.                                                                                                                                               | В процессе обучения по программе   |
| Промежуточная аттестация                               | Тестирование (для отслеживания образовательных результатов)<br><br>Зачет по спортивно-физической подготовке (ОФП).<br><br>Зачет по технической подготовке (для отслеживания личностных, метапредметных результатов) | Конец учебного года                |
| Итоговая аттестация                                    | Тестирование.<br><br>Соревнования                                                                                                                                                                                   | Конец обучения по программе        |

## **Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год**

### **ДООП Настольный теннис**

#### **1.Продолжительность учебного года**

Начало учебного года–01.09.2026

Окончание учебного года–31.05.2027

Продолжительность учебного года–36недель

#### **2.Регламент образовательного процесса.**

Продолжительность учебной недели–6дней.

1-ый год обучения–6 часов-3 раза в неделю

#### **3.Режим занятий.**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором.

Продолжительность занятий: 45мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 15 минут.

#### **4.Начало учебных занятий –в 15.00,окончание19.00**

### Учебный план

| №  | Разделы программы                      | 1 год<br>обучения | 2 год<br>обучения | Формы<br>аттестации,<br>контроля         |
|----|----------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------|
| 1. | Введение                               | 2                 | 2                 | Беседа,<br>Собеседование.                |
| 2. | Теоретическая подготовка               | 8                 | 8                 | Тестирование,<br>зачет,<br>соревнования. |
| 3. | Общая физическая подготовка            | 64                | 58                |                                          |
| 4. | Специальная физическая<br>подготовка   | 42                | 42                |                                          |
| 5. | Техническая подготовка                 | 42                | 44                |                                          |
| 6. | Тактическая подготовка                 | 30                | 22                |                                          |
| 7. | Игровая подготовка                     | 18                | 30                |                                          |
| 8. | Соревнования                           | 8                 | 8                 |                                          |
| 9. | Промежуточная и итоговая<br>аттестация | 2                 | 2                 |                                          |
|    | Итого:                                 | 216               | 216               |                                          |

**Учебно-тематический план  
первый год обучения**

| <b>№</b>  | <b>Разделы программы</b>                                               | <b>всего</b> | <b>теория</b> | <b>практика</b> |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                                                 | <b>2</b>     | <b>2</b>      | <b>-</b>        |
| <b>2.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                        | <b>8</b>     | <b>4,5</b>    | <b>3,5</b>      |
| 2.1.      | Физкультура и спорт в России                                           | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.2.      | История развития настольного тенниса                                   | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.3.      | Требования техники безопасности                                        | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.4.      | Правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения | 3            | 2             | 1               |
| 2.5       | Основы спортивной подготовки                                           | 2            | 1             | 1               |
| <b>3.</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                               | <b>64</b>    | <b>2</b>      | <b>62</b>       |
| 3.1.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                       | 18           | 2             | 16              |
| 3.2.      | Спортивные и подвижные игры                                            | 24           | -             | 24              |
| 3.3.      | Беговые и прыжковые задания                                            | 22           | -             | 22              |
| <b>4.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                               | <b>42</b>    | <b>-</b>      | <b>42</b>       |
| 4.1       | Специальная гимнастика для пальцев                                     | 2            | -             | 2               |
| 4.2.      | Упражнения для развития прыжковой ловкости                             | 10           | -             | 10              |
| 4.3.      | Упражнения для развития силы                                           | 6            | -             | 6               |
| 4.4.      | Упражнения для развития выносливости                                   | 6            | -             | 6               |
| 4.5.      | Упражнения для развития гибкости                                       | 6            | -             | 6               |

|           |                                                                                              |           |          |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 4.6.      | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции                                          | 12        | -        | 12        |
| <b>5.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                                | <b>42</b> | <b>-</b> | <b>42</b> |
| 5.1       | Техника хвата теннисной ракетки                                                              | 2         | -        | 2         |
| 5.2       | Жонглирование теннисным мячом                                                                | 6         | -        | 6         |
| 5.3       | Передвижения теннисиста (переступания; скрестные шаги; приставные шаги; выпады; прыжки; бег) | 4         | -        | 4         |
| 5.4       | Стойка теннисиста (устойчивость, неустойчивость)                                             | 4         | -        | 4         |
| 5.5       | Основные виды вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое)                                       | 6         | -        | 6         |
| 5.6       | Подачи мяча («маятник», «челнок»)                                                            | 8         | -        | 8         |
| 5.7       | Удары по теннисному мячу                                                                     | 8         | -        | 8         |
| 5.8       | Парная игра.                                                                                 | 4         | -        | 4         |
| <b>6.</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                                | <b>30</b> | <b>-</b> | <b>30</b> |
| 6.1       | Подачи мяча в нападении                                                                      | 6         | -        | 6         |
| 6.2       | Прием подачу даром                                                                           | 6         | -        | 6         |
| 6.3       | Удары атакующие, защитные                                                                    | 6         | -        | 6         |
| 6.4       | Удары, отличающиеся по длине полета мяча                                                     | 6         | -        | 6         |
| 6.5       | Удары по высоте отскока на стороне соперника                                                 | 4         | -        | 4         |
| 6.6       | Парная игра.                                                                                 | 2         |          | 2         |



|           |                                                      |            |             |              |
|-----------|------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|
| <b>7.</b> | <b>Игровая подготовка (учебная игра)</b>             | <b>18</b>  | <b>-</b>    | <b>18</b>    |
| 7.1       | «Игра защитника против атакующего»                   | 6          | -           | 6            |
| 7.2       | «Игра атакующего против защитника».                  | 6          | -           | 6            |
| 7.3       | Парные игры                                          | 6          | -           | 6            |
| <b>8.</b> | <b>Соревнования</b>                                  | <b>8</b>   | <b>1</b>    | <b>7</b>     |
| 8.1       | Знакомство с организацией и проведением соревнований | 2          | 1           | 1            |
| 8.2       | Проведение командных соревнований                    | 6          | -           | 6            |
| <b>9.</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>                      | <b>2</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>     |
|           | <b>Итого:</b>                                        | <b>216</b> | <b>10,5</b> | <b>206,5</b> |

## Содержание программы 1-го года обучения

### ***1. Вводное занятие.***

*Теория:* Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### ***2. Теоретическая подготовка***

*Воспитательный компонент:* Воспитание положительного отношения к спорту и чувства патриотизма; гордости за свою страну и наших спортсменов, достигших высоких результатов в спорте.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура», «спорт». 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.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

*Практика:* Тест «История настольного тенниса»

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису.

*Теория:* Правила игры и содержание инвентаря.

Правила ведения игры. Порядок подачи. Порядок начисления очков. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

*Теория:* Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчики др. Их роль в организации и проведении соревнований. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

*Практика:* Тест

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Основы спортивной подготовки. Понятие обобщей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

*Практика:* Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

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

*Практика:* Просмотр видеозаписей игр. Комментирование, подробный разбор.

### **3. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств).**

*Воспитательный компонент:* воспитание моральноволевых качеств теннисиста, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Теория:* Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Понятие о физических качествах, их развитии.

*Практика:*

- комплексы общеразвивающих упражнений , направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20м, 30м, 60м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Воспитательный компонент:* обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма.

*Практика:* 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 освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры.

#### **5. Техническая подготовка.**

*Воспитательный компонент:* Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

*Практика:.* Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и

упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

## **6. Тактическая подготовка**

*Теория:* Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

*Практика:* Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

## **7. Игровая подготовка. Тактика игры.**

*Практика:*

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

***Учебная игра.***

«Игра защитника против атакующего»;

«Игра атакующего против защитника».

*Практика:* Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя захваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

***Тактика одиночной игры.***

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

*Практика:* Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

***Тактика парной игры.***

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

*Практика:* Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

## **8. Соревнования**

*Воспитательный компонент:* Воспитание навыков соревновательной деятельности. Развитие психологических качеств: внимания, тактического мышления, способности управлять своими эмоциями.

*Теория:* Знакомство с организацией и проведением соревнований.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

*Практика:* Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

## **9. Промежуточная аттестация.**

### **Учебно-тематический план Второй год обучения**

| <b>№</b>  | <b>Разделы программы</b>                                               | <b>всего</b> | <b>теория</b> | <b>практика</b> |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                                                 | <b>2</b>     | <b>2</b>      | <b>-</b>        |
| <b>2.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                        | <b>8</b>     | <b>3</b>      | <b>1</b>        |
| 2.1.      | Физкультура и спорт в России                                           | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.2.      | История развития настольного тенниса                                   | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.3.      | Требования техники безопасности                                        | 1            | 0,5           | 0,5             |
| 2.4.      | Правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения | 2            | 1             | 1               |
| 2.5       | Основы спортивной подготовки                                           | 2            | 0,5           | 1,5             |
| 2.6       | Гигиенические требования к занимающимся спортом                        | 1            | 0,5           | 0,5             |
| <b>3.</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                               | <b>58</b>    | <b>-</b>      | <b>58</b>       |
| <b>4.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                               | <b>42</b>    | <b>-</b>      | <b>42</b>       |
| <b>5.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                          | <b>44</b>    | <b>3</b>      | <b>41</b>       |
| 5.1       | Способы держания ракетки                                               | 2            | 0,5           | 1,5             |

|           |                                              |           |            |             |
|-----------|----------------------------------------------|-----------|------------|-------------|
| 5.2       | Стойки и способы передвижения                | 2         | -          | 2           |
| 5.3       | Подачи мяча («маятник», «челнок», «всер»)    | 8         | 0,5        | 7,5         |
| 5.4       | Технические приемы без вращения              | 6         | -          | 6           |
| 5.5       | Технические приемы с нижним вращением        | 10        | 1          | 9           |
| 5.6       | Технические приемы с верхним вращением       | 10        | 1          | 9           |
| 5.7       | Парная игра.                                 | 4         | -          | 4           |
| <b>6.</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                | <b>22</b> | <b>4,5</b> | <b>17,5</b> |
| 6.1       | Подачи мяча в нападении                      | 6         | 1          | 5           |
| 6.2       | Прием подач ударом                           | 4         | 0,5        | 3,5         |
| 6.3       | Удары атакующие, защитные                    | 4         | 1          | 3           |
| 6.4       | Удары, отличающиеся по длине полета мяча.    | 4         | 1          | 3           |
| 6.5       | Удары по высоте отскока на стороне соперника | 4         | 1          | 3           |
| <b>7.</b> | <b>Игровая подготовка (учебная игра)</b>     | <b>30</b> | <b>3</b>   | <b>27</b>   |
| 7.1       | «Игра защитника против атакующего»           | 8         | 1          | 7           |
| 7.2       | «Игра атакующего против защитника».          | 8         | 1          | 7           |
| 7.3       | «Игра атакующего против атакующего»          | 8         | 1          | 7           |
| 7.4       | Парные игры;                                 | 6         | -          | 6           |
| <b>8.</b> | <b>Соревнования</b>                          | <b>8</b>  | <b>1</b>   | <b>7</b>    |



|           |                                       |            |             |              |
|-----------|---------------------------------------|------------|-------------|--------------|
| 8.1       | Организация и проведение соревнований | 2          | 1           | 1            |
| 8.2       | Проведение командных соревнований     | 6          | -           | 6            |
| <b>9.</b> | <b>Итоговая аттестация</b>            | <b>2</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>     |
|           | <b>Итого:</b>                         | <b>216</b> | <b>17,5</b> | <b>198,5</b> |

## Содержание программы 2-го года обучения

### ***1. Вводное занятие.***

*Теория:* Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### ***2. Теоретическая подготовка***

*Воспитательный компонент:* Воспитание положительного отношения к спорту и чувства патриотизма; гордости за свою страну и наших спортсменов, достигших высоких результатов в спорте.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура», «спорт». 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.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

*Практика: Тест.* Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису. Правила игры.

*Теория:* Правила ведения игры. Порядок подачи. Порядок начисления очков. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации проведении соревнований.

*Практика:* Тест

*Теория:* Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена . Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена жилища и места занятий . Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). 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.

*Практика:* Тест

*Теория:* Основы спортивной подготовки. Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и

равновесия); основные термины. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил игры и индивидуальные особенности. Спосособности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена .

*Практика:* Просмотр видеозаписей игр. Отработка технических и тактических навыков. Участие в турнирах.

### **3.Общая физическая подготовка**

*Воспитательный компонент:* воспитание моральноволевых качеств теннисиста, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Практика:* На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» ит.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег с крестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях

различными способами. Упражнения с гантелями (1-2кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

*Теория:* Задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих спортсменов с учетом специфики настольного тенниса. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым бегом коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствует функции сердечнососудистой и дыхательной; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости.

*Практика:* К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения:

-Строевые упражнения

-Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

-Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

-Упражнения для шеи и туловища

-Упражнения для всех групп мышц

-Упражнения для развития силы

-Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости.

#### **4.Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Специальная физическая подготовка (СФП) в настольном теннисе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

*Практика:* Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе.
- Многоскоки
- Упражнения на развитие специальной гибкости.

#### **5. Техническая подготовка.**

*Теория:* Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

### *Практика: Основные технические приемы:*

Способы держания ракетки:

а)вертикальная хватка - «пером»; б)горизонтальная хватка - «рукопожатие»

Исходные положения (стойки):

а)правосторонняя; б)нейтральная (основная); в)левосторонняя.

Способы передвижений:

а)бесшажный; б)шаги; в)прыжки; г)рывки.

Подачи:

а) по способу расположения игрока; б)по месту выполнения контакта ракетки с мячом мяча («маятник», «челнок», «веер»).

Технические приемы без вращения мяча: а) толчок; б)откидка; в)подставка.

Технические приемы нижним вращением:

а)срезка; б)подрезка

Технические приемы с верхним вращением:

а)накат; б)«топ–спин» - сверх крученный.

Парная игра.

## **6. Тактическая подготовка**

*Теория: Техника нападения.* Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория направления полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Практика:* Игра в нападении. Накат слева, справа.

*Теория: Техника защиты.*

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Практика: Игра в защите. Срезка, подрезка.*

## **7. Игровая подготовка. Тактика игры.**

*Теория: Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.*

*Практика: Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.*

### **Учебная игра.**

*Теория: Парные игры;*

«Игра защитника против атакующего».

«Игра атакующего против защитника».

Игра атакующего против атакующего.

*Практика: Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.*

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекачивание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

### **Тактика одиночной игры.**

*Теория: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.*

*Практика: Основные удары и поддачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.*

### **Тактика парной игры.**

*Теория: Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.*

*Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.*



## 8. Соревнования

*Воспитательный компонент:* Участие в соревнованиях по настольному теннису способствует комплексному воспитанию различных качеств и навыков – как физических, так и морально-волевых, интеллектуальных и социальных.

Соревнования на спортивно-оздоровительном этапе проводятся, как правило, внутри группы или отделения.

Цели соревновательной деятельности на этом этапе - формирование навыков выполнения технически разнообразных упражнений игрового и комплексного характера; укрепление здоровья.

Направленность и результаты соревновательной деятельности – командные и игровые соревнования с высоким уровнем эмоциональности, не требующие чрезмерных психофизических напряжений юных спортсменов.

*Знакомство с организацией и проведением соревнований.*

*Теория:* Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

*Практика:* Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Участие в соревнованиях разного уровня.

### Воспитательная деятельность

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к

культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2,п.2).

**Задачи воспитания** детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социальнозначимых знаний); формировании развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Задачи воспитания программы физкультурно-спортивной направленности:**

- ✓ Формирование нравственной и духовной культуры учащихся;
- ✓ Формирование гуманного отношения к окружающему миру
- ✓ Формирование здорового образа жизни и социальную ориентацию;
- ✓ Воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- ✓ Воспитание и развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- ✓ Воспитание чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ Формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ В наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

### **Целевые ориентиры воспитания**

**Основные целевые ориентиры** воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий,

приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов.

**Дополнительные целевые ориентиры для программы физкультурно-спортивной направленности:**

Понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

**2.Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей является **учебное занятие**.

**Практические занятия детей** (тренировки, подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**В коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**Итоговые мероприятия:** турниры, соревнования,—способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей наиболее наглядно проявляется **в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.** Педагог видит и отмечает успехи

детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, туристических сборов, соревнований.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания относятся:

- **педагогическое наблюдение**, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- **оценку спортивных и творческих достижений экспертным сообществом** (педагоги родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных результатах, неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка. В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т.д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом

получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе . Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

### Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

| Направления воспитательной работы    | Название события, мероприятия                                                                                                                                                                                             | Форма проведения                                | Сроки                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Гражданско-патриотическое воспитание | «Зоя Космодемьянская – первая женщина- герой СССР»                                                                                                                                                                        | Презентация                                     | Сентябрь                              |
|                                      | Международный день пожилых людей. Операция «Спешите делать добро»                                                                                                                                                         | Акции: «Помощь ветеранам», «Открытка»           | Октябрь                               |
|                                      | - Акция «Хранители истории». Трудовой десант у памятника (уборка мусора, листвы, снега)                                                                                                                                   | Трудовой десант возле памятника А.Г. Мягчилова  | Октябрь<br>Январь<br>Апрель           |
|                                      | - Участие в митинге, посвященном годовщине со дня рождения Героя СССР А.Г.Мягчилова                                                                                                                                       | Митинг. Презентация                             | Октябрь                               |
|                                      | - Неделя Военной Славы (3 декабря – День Неизвестного Солдата, 5 декабря - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 г.), 9 декабря – День Героев Отечества) | Презентация<br>Просмотр фильма<br>Урок мужества | Декабрь<br><br>Декабрь<br><br>Декабрь |
|                                      | Блокадный Ленинград»                                                                                                                                                                                                      | Онлайн- викторина                               | Январь                                |
|                                      | Конкурсно - игровая программа «Буду Родине служить»                                                                                                                                                                       | Конкурсная игра                                 | Февраль                               |
|                                      | «Герои моей семьи»                                                                                                                                                                                                        | Сбор данных об участниках, ветеранах ВОВ.       | Апрель                                |

|                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                    |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                            | «Герои моей семьи»                                                                                                                                                                 | Презентация                                                                 | <b>Май</b>                                                         |
|                                            | «Мы этой памяти верны»                                                                                                                                                             | Туристический маршрут по памятникам поселка.                                | <b>Май</b>                                                         |
| <b>Духовно-нравственное воспитание</b>     | Экскурсия по ДДТ                                                                                                                                                                   | Экскурсия по ДДТ                                                            | <b>Сентябрь</b>                                                    |
|                                            | «День Матери»                                                                                                                                                                      | Акция «Сделай подарок маме»                                                 | <b>Ноябрь</b>                                                      |
|                                            | Конкурсные программы для мальчиков и девочек                                                                                                                                       | КВНы                                                                        | <b>Февраль-март</b>                                                |
|                                            | «Последствия употребления курительных смесей»                                                                                                                                      | Презентация                                                                 | <b>Март</b>                                                        |
|                                            | «Вредные привычки. Как с ними бороться»                                                                                                                                            | Беседа. Дискуссия.                                                          | <b>Декабрь</b>                                                     |
|                                            | Фестиваль «Я и моя семья»                                                                                                                                                          | Выставка семейных фотографий                                                | <b>Апрель</b>                                                      |
|                                            | Космический КВН                                                                                                                                                                    | КВН                                                                         | <b>Май</b>                                                         |
| <b>Экологическое и трудовое воспитание</b> | Акция «Очистим планету от мусора»                                                                                                                                                  | Акция по уборке мусора.                                                     | <b>Сентябрь<br/>Апрель.</b>                                        |
|                                            | Международный день без бумаги                                                                                                                                                      | Сбор макулатуры                                                             | <b>Октябрь</b>                                                     |
|                                            | Экологическая игра «Волшебный мир природы»                                                                                                                                         | Интеллектуальная игра                                                       | <b>Ноябрь</b>                                                      |
|                                            | День экологических знаний                                                                                                                                                          | Игра по станциям                                                            | <b>Апрель</b>                                                      |
| <b>Спортивно-массовая работа</b>           | Всемирный день туризма.                                                                                                                                                            | Турслет                                                                     | <b>Сентябрь</b>                                                    |
|                                            | Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт»                                                                                                                              | Соревнование                                                                | <b>Октябрь<br/>Январь<br/>Март</b>                                 |
|                                            | Турнир по настольному теннису                                                                                                                                                      | Турнир                                                                      | <b>Ноябрь<br/>Февраль</b>                                          |
|                                            | Коллективное посещение катка                                                                                                                                                       | Игры на катке                                                               | <b>Ноябрь<br/>Март</b>                                             |
| <b>Безопасность</b>                        | Инструктажи по ТБ:<br>- «Правила безопасного поведения при возникновении пожара»<br>- «Правила безопасного поведения на спортивных занятиях»<br>- «Правила безопасности на дороге» | Беседа. Викторина.<br><br>Памятка.<br><br>Игра по станциям.<br><br>Памятка. | <b>Сентябрь<br/>Ноябрь<br/>Декабрь<br/>Январь<br/>Март<br/>Май</b> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «О мерах профилактики распространения вирусных инфекций»</li> <li>«Правила безопасного поведения при угрозе теракта»</li> <li>- Правила безопасного поведения на льду»</li> <li>- Правила безопасного поведения на новогодних мероприятиях.</li> <li>- Правила безопасного поведения при купании в летний период.</li> </ul> | <p>Беседа</p> <p>Беседа</p> <p>Беседа</p> <p>Беседа. Памятка.</p> |                |
| <b>Профориентац. воспитание</b> | Знакомство с профессиями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Квест- игра                                                       | <b>Октябрь</b> |
|                                 | Знакомство с профессией Лесничий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Экскурсия в лесничество                                           | <b>Март</b>    |
|                                 | Знакомство с профессией фармацевт, провизор.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Экскурсия в аптеку                                                | <b>Апрель</b>  |

### Оценочные материалы

| Форма аттестации         | Оценочный материал                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Промежуточная аттестация | <b>Тестирование.</b><br><br>Тест из 10 вопросов по пройденным разделам программы | <p><b>Высокий уровень</b>—знания полные, прочные, систематизированы по изученным разделам программы; обучающийся ответил на 8-10 вопросов.</p> <p><b>Средний уровень</b>—знания по изученным разделам программы сформированы; обучающийся ответил на 4-7 вопросов.</p> <p><b>Низкий уровень</b>—знания поверхностные, неполные обучающийся ответил на 3 и менее вопроса.</p> |
|                          | <b>Зачет по спортивно-физической подготовке</b>                                  | <p><b>Высокий уровень</b>—исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности.</p> <p><b>Средний уровень</b> исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> <p><b>Низкий уровень</b>—исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>                 |



|                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | <b>Зачет по технической подготовке</b>                                             | <p><b>Высокий</b>–«двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию педагога используют их в нестандартных условиях;</p> <p><b>Средний</b> -«двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p><b>Низкий</b> - «двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;</p> |
| <b>Итоговая аттестация</b> по завершению реализации программы | <p><b>Тестирование.</b></p> <p>Тест из 20 вопросов по всем разделам программы.</p> | <p><b>Высокий уровень</b>–знания полные, прочные, систематизированы по всем разделам программы; обучающийся ответил на 16-20 вопросов.</p> <p><b>Средний уровень</b>–знания по всем разделам программы сформированы; обучающийся ответил на 6-15 вопросов.</p> <p><b>Низкий уровень</b>–знания поверхностные, неполные обучающийся ответил на 5 и менее вопроса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                               | <b>Зачет по спортивно-физической подготовке</b>                                    | <p><b>Высокий уровень</b> – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности.</p> <p><b>Средний уровень</b> - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                               | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                     | <p><b>Высокий уровень</b> - участие внутригрупповых соревнованиях и занял призовое место. Участие в районных соревнованиях</p> <p><b>Средний уровень</b> – участие в внутригрупповых соревнованиях</p> <p><b>Низкий уровень</b> –не участвовал в соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагогический работник, имеющий соответствующее образование физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

### Материально-техническое оснащение программы

Для реализации образовательной программы «Настольный теннис» необходимы:

- Спортивный зал;
- Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- Теннисные столы;
- Сетки для настольного тенниса;
- секундомер;
- правила игры в настольный теннис;
- наглядные пособия;
- скакалки, гимнастические палки;
- скамейки, коврики;
- компьютер;

### Дидактический материал

| № раздела | Разделы и темы                           | Содержание                                                                                                                                                               |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | <b>Вводное занятие.</b>                  | Литература, Интернет-ресурсы, схемы, справочные и демонстрационные материалы, карточки, плакаты. Инструкции по технике безопасности на занятиях и во время соревнований. |
| 2.        | <b>Общая физическая подготовка</b>       | Таблицы, схемы, карточки-задания, картотека ОРУ для разминки. Мячики для каждого ученика                                                                                 |
| 3.        | <b>Специальная физическая подготовка</b> | Литература, схемы, справочные материалы, карточки-задания, плакаты, мячики для каждого ученика. Презентации.                                                             |

|    |                                   |                                                                                                       |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Техническая подготовка теннисиста | Дидактические карточки, плакаты, схемы.<br>Мячики для каждого обучающего. Терминология, жестикуляция. |
| 5. | Тестирование                      | Тесты по ОФП и СФП.<br>Тесты по теории настольного тенниса.                                           |
| 6. | Итоговое занятие                  | Протоколы соревнований, инструкции по ТБ на летний период.                                            |

## **Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Амелин А.Н.«Современный настольный теннис», М.:ФиС, 1982.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня ,завтра», М.: ФиС, 2000.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2004. 160 с.
4. Барчукова Г.В., ВоробьевВ.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова Г.В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
8. Журавский В.П. Настольный теннис – такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
9. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон .1986.

### **Литература для обучающихся**

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.

11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга.1982.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. М.ФиС.1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон.1986

### **Литература для родителей**

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

### **Использование Интернет-ресурсов**

| № п/п | Название ресурса                       | Тип                  | Адрес сайта                                                           | Ссылка на страничку                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Российский портал о настольном теннисе | Электронный ресурс   | <a href="http://rustt.ru/">http://rustt.ru/</a>                       | <a href="http://rustt.ru/asp/razdel/5">http://rustt.ru/asp/razdel/5</a><br><a href="http://rustt.ru/asp/razdel/7">http://rustt.ru/asp/razdel/7</a><br><a href="http://rustt.ru/asp/razdel/8">http://rustt.ru/asp/razdel/8</a><br><a href="http://rustt.ru/asp/razdel/9">http://rustt.ru/asp/razdel/9</a> |
| 2.    | Мир настольного тенниса                | Электронный ресурс   | <a href="http://www.ttsport.ru/">http://www.ttsport.ru/</a>           | <a href="http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/">http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/</a>                                                                                                                              |
| 3.    | Клуб настольного тенниса               | Электронный ресурс   | <a href="http://www.topspin-club.ru/">http://www.topspin-club.ru/</a> | <a href="http://topspin-club.ru/history/">http://topspin-club.ru/history/</a><br><a href="http://topspin-club.ru/technic/">http://topspin-club.ru/technic/</a>                                                                                                                                           |
| 4.    | Карта спорта                           | Электронный ресурс   | <a href="http://spb.kartasporta.ru/">http://spb.kartasporta.ru/</a>   | <a href="http://spb.kartasporta.ru/sport/nastolnyy_tennis/">http://spb.kartasporta.ru/sport/nastolnyy_tennis/</a>                                                                                                                                                                                        |
| 5.    | В контакте                             | Информационный сайт  | <a href="http://vk.com/">http://vk.com/</a>                           | <a href="http://vk.com/public45129392">http://vk.com/public45129392</a>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6.    | Социальная сеть работников образования | Образовательный сайт | <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>                 | <a href="http://nsportal.ru/user/267468">http://nsportal.ru/user/267468</a>                                                                                                                                                                                                                              |

## Приложение

### Диагностическая карта

Тестирования учащихся по общей физической подготовке

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| №  | Фамилия, имя | Контрольные упражнения        |                                          |                              |                                             |
|----|--------------|-------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
|    |              | Сгибание<br>разгибание<br>рук | Прыжки<br>через<br>скакалку<br>за 30 сек | Прыжок в<br>длину<br>с места | Прыжки из<br>упора<br>присев в<br>упор лежа |
|    |              | кол-во раз                    | кол-во сек.                              | кол-во см.                   | кол-во мин.                                 |
| 1. |              |                               |                                          |                              |                                             |
| 2. |              |                               |                                          |                              |                                             |

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

**Диагностическая карта**  
**Тестирования учащихся по технической подготовке**  
 Год обучения \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| №  | Фамилия, имя | Контрольные упражнения           |                                 |                       |
|----|--------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|    |              | Набивание мяча ладонной стороной | Набивание мяча тыльной стороной | Набивание поочередное |
|    |              | кол-во раз                       | кол-во раз                      | кол-во баллов         |
| 1. |              |                                  |                                 |                       |
| 2. |              |                                  |                                 |                       |
| 3. |              |                                  |                                 |                       |

## Методическое обеспечение ДООП «Настольный теннис»

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i>                                                         | <i>Форма организации и проведения занятия</i>                              | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>                                                                | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>                               | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Общие основы настольного тенниса<br>ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная                                       | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.<br>Конспекты занятий для педагога.      | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.<br>Правила судейства.     | Вводный, Положение о соревнованиях по настольному теннису.          |
| <b>2</b> | Общефизическая подготовка                                                     | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная             | Словесный, наглядный показ, Упражнения в парах, тренировки                                                                        | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                       | Тестирование, Карточки судьи, протоколы                             |
| <b>3</b> | Специальная подготовка                                                        | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего     | Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест.              |
| <b>4</b> | Техническая подготовка теннисиста                                             | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.<br>Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| <b>5</b> | Игровая подготовка                                                            | В парах                                                                    | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.                                                               | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего видеозаписи                    | Учебная игра, Промежуточный отбор, соревнование                     |



# Календарно-тематический план по Настольному теннису

На 2026-2027 учебный год

Второй год обучения

| № п/п                                   | Месяц<br>Неделя<br>число | Форма занятия                                                            | Кол-во часов | Раздел<br>Тема занятия                                                 | Форма контроля                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1.                                      | Сентябрь                 | Беседа.                                                                  | 2            | Вводное занятие                                                        | Входной контроль.<br>Устный опрос.                    |
| Теоретическая подготовка(8ч)            |                          |                                                                          |              |                                                                        |                                                       |
| 2.                                      |                          | Лекция.<br>Презентация по истории развития настольного тенниса.<br>Тест. | 2            | Физкультура и спорт в России.<br>История развития настольного тенниса. | Тестирование                                          |
| 3.                                      |                          |                                                                          | 2            | Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису     |                                                       |
| 4.                                      |                          |                                                                          | 2            | Правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения |                                                       |
| 5.                                      |                          |                                                                          | 2            | Основы спортивной подготовки                                           |                                                       |
| Общая физическая подготовка (ОФП) (58ч) |                          |                                                                          |              |                                                                        |                                                       |
| 6.                                      |                          | Практические занятия.                                                    | 2            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                       | Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) |
| 7.                                      |                          |                                                                          | 2            | Беговые и прыжковые задания                                            |                                                       |
| 8.                                      |                          |                                                                          | 2            | Беговые и прыжковые задания                                            |                                                       |
| 9.                                      |                          |                                                                          | 2            | Спортивные и подвижные игры                                            |                                                       |
| Специальная физическая подготовка (42ч) |                          |                                                                          |              |                                                                        |                                                       |
| 10.                                     |                          | Тренировочные занятия.                                                   | 2            | Специальная гимнастика для пальцев                                     | Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)                    |
| 11                                      |                          |                                                                          | 2            | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции                    |                                                       |

|                                   |         |                                                                                                                                           |   |                                                                                              |                                                                            |
|-----------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 12.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости                                                   |                                                                            |
| 13.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости                                                   |                                                                            |
| 14.                               | Октябрь |                                                                                                                                           | 2 | Упражнения для развития силы                                                                 |                                                                            |
| 15.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Упражнения для развития выносливости                                                         |                                                                            |
| Техническая подготовка (44ч)      |         |                                                                                                                                           |   |                                                                                              |                                                                            |
| 16.                               |         | Сообщение.<br>Игровые упражнения с теннисным мячом.<br>Практические занятия по отработке стоки передвижений теннисиста.<br>Игры-эстафеты. | 2 | Техника хвата теннисной ракетки                                                              | Педагогическое наблюдение.<br>Контрольные упражнения.<br>Игровая практика. |
| 17.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Жонглирование теннисным мячом                                                                |                                                                            |
| 18.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Жонглирование теннисным мячом                                                                |                                                                            |
| 19.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Жонглирование теннисным мячом                                                                |                                                                            |
| 20.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Передвижения теннисиста (переступания; скрестные шаги; приставные шаги; выпады; прыжки; бег) |                                                                            |
| 21.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Передвижения теннисиста (переступания; скрестные шаги; приставные шаги; выпады; прыжки; бег) |                                                                            |
| 22.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Стойка теннисиста (устойчивость, неустойчивость)                                             |                                                                            |
| 23.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Стойка теннисиста (устойчивость, неустойчивость)                                             |                                                                            |
| 24.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Основные виды вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое)                                       |                                                                            |
| 25.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Основные виды вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое)                                       |                                                                            |
| 26.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Основные виды вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое)                                       |                                                                            |
| Общая физическая подготовка (ОФП) |         |                                                                                                                                           |   |                                                                                              |                                                                            |
| 27.                               | Ноябрь  | Практические занятия                                                                                                                      | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                             | Эстафеты                                                                   |
| 28.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                             |                                                                            |
| 29.                               |         | Практические занятия.<br>Учебно-тренировочные занятия.                                                                                    | 2 | Спортивные и подвижные игры                                                                  |                                                                            |
| 30.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Спортивные и подвижные игры                                                                  |                                                                            |
| 31.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Беговые и прыжковые задания                                                                  |                                                                            |
| 32.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Беговые и прыжковые задания                                                                  |                                                                            |
| 33.                               |         |                                                                                                                                           | 2 | Беговые и прыжковые задания                                                                  |                                                                            |

|                                   |         |                                                               |   |                                                     |                                |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Техническая подготовка            |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 34.                               |         | Просмотр видеотренировок. Практические занятия                | 2 | Подачи мяча («маятник», «челнок»)                   | Педагогическое наблюдение. УТЗ |
| 35.                               |         |                                                               | 2 | Подачи мяча («маятник», «челнок»)                   |                                |
| 36.                               |         |                                                               | 2 | Подачи мяча («маятник», «челнок»)                   |                                |
| 37.                               |         |                                                               | 2 | Подачи мяча («маятник», «челнок»)                   |                                |
| Специальная физическая подготовка |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 38.                               | Декабрь | Круговая тренировка                                           | 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости          | Зачет                          |
| 39.                               |         |                                                               | 2 | Упражнения для развития силы                        |                                |
| 40.                               |         |                                                               | 2 | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции |                                |
| 41.                               |         |                                                               | 2 | Упражнения для развития выносливости                |                                |
| Общая физическая подготовка       |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 42.                               |         | Игровые и практические занятия                                | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                    | Соревнования                   |
| 43.                               |         |                                                               | 2 | Беговые и прыжковые задания                         |                                |
| 44.                               |         |                                                               | 2 | Спортивные и подвижные игры                         |                                |
| 45.                               |         |                                                               | 2 | Спортивные и подвижные игры                         |                                |
| Техническая подготовка            |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 46.                               |         | Просмотр видеотренировок. Учебно-тренировочные занятия. Игра. | 2 | Удары по теннисному мячу                            | УТЗ Парная игра                |
| 47.                               |         |                                                               | 2 | Удары по теннисному мячу                            |                                |
| 48.                               |         |                                                               | 2 | Удары по теннисному мячу                            |                                |
| 49.                               |         |                                                               | 2 | Удары по теннисному мячу                            |                                |
| 50.                               |         |                                                               | 2 | Парная игра.                                        |                                |
| 51.                               |         |                                                               | 2 | Парная игра.                                        |                                |
| 52.                               |         |                                                               | 2 | Парная игра                                         |                                |
| Общая физическая подготовка (ОФП) |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 53                                | Январь  | Игровые и практические занятия.                               | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                    | Эстафеты                       |
| 54.                               |         |                                                               | 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                    |                                |
| 55.                               |         |                                                               | 2 | Спортивные и подвижные игры                         |                                |
| Специальная физическая подготовка |         |                                                               |   |                                                     |                                |
| 56.                               |         | Круговые тренировки.                                          | 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости          | УТЗ. Самопроверка.             |
| 57.                               |         |                                                               | 2 | Упражнения для развития силы                        |                                |

|                                                |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
|------------------------------------------------|----------------|------------------------------|---|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции |                                                                                             |
| 59.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития гибкости                    |                                                                                             |
| 60.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития выносливости                |                                                                                             |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>       |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
| 61.                                            |                | Конкурс на лучшего           | 2 | Спортивные и подвижные игры                         | Конкурс подвижных игр                                                                       |
| 62.                                            |                | организатора игр.            | 2 | Спортивные и подвижные игры                         |                                                                                             |
| <b>Тактическая подготовка (22ч)</b>            |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
| 63.                                            | <b>Февраль</b> | Просмотр видео               | 2 | Поддачи мяча в нападении                            | Педагогическое наблюдение.<br>Контрольные упражнения.<br>Игровая практика.<br>Соревнование. |
| 64.                                            |                | тренировок.                  | 2 | Поддачи мяча в нападении                            |                                                                                             |
| 65.                                            |                | Практические занятия         | 2 | Прием подач ударом                                  |                                                                                             |
| 66.                                            |                | по отработке                 | 2 | Прием подач ударом                                  |                                                                                             |
| 67.                                            |                | тактических приемов          | 2 | Удары атакующие, защитные                           |                                                                                             |
| 68.                                            |                | во время игры.               | 2 | Удары атакующие, защитные                           |                                                                                             |
| 69.                                            |                |                              | 2 | Удары, отличающиеся по длине полета мяча            |                                                                                             |
| 70.                                            |                |                              | 2 | Удары, отличающиеся по длине полета мяча            |                                                                                             |
| 71.                                            |                |                              | 2 | Удары по высоте отскока на стороне соперника        |                                                                                             |
| 72.                                            |                |                              | 2 | Удары по высоте отскока на стороне соперника        |                                                                                             |
| 73.                                            |                |                              | 2 | Парная игра.                                        |                                                                                             |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>       |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
| 74.                                            |                | Тренировочные занятия        | 2 | Беговые и прыжковые задания                         | Педагогическое наблюдение.                                                                  |
| 75.                                            | <b>Март</b>    | по ОФП                       | 2 | Беговые и прыжковые задания                         |                                                                                             |
| 76.                                            |                |                              | 2 | Спортивные и подвижные игры                         |                                                                                             |
| 77.                                            |                | Учебно-тренировочные занятия | 2 | Спортивные и подвижные игры                         | УТЗ                                                                                         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>       |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
| 78.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции |                                                                                             |
| 79.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития прыжковой ловкости          |                                                                                             |
| 80.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития гибкости                    |                                                                                             |
| 81.                                            |                |                              | 2 | Упражнения для развития гибкости                    |                                                                                             |
| <b>Игровая подготовка (учебная игра) (30ч)</b> |                |                              |   |                                                     |                                                                                             |
| 82.                                            |                | Практическая                 | 2 | «Игра защитника против атакующего»                  | Контрольные упражнения.<br>Учебная игра.                                                    |
| 83.                                            |                | отработка навыков.           | 2 | «Игра защитника против атакующего»                  |                                                                                             |
| 84.                                            |                |                              | 2 | «Игра защитника против атакующего»                  |                                                                                             |
| 85.                                            |                |                              | 2 | «Игра защитника против атакующего»                  |                                                                                             |
| 86.                                            |                |                              | 2 | «Игра защитника против атакующего»                  |                                                                                             |

|                                   |        |                             |     |                                                      |                                |
|-----------------------------------|--------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 87.                               |        |                             | 2   | «Игра атакующего против защитника».                  |                                |
| 88.                               | Апрель |                             | 2   | «Игра атакующего против защитника».                  |                                |
| 89.                               |        |                             | 2   | «Игра атакующего против защитника».                  |                                |
| 90                                |        |                             | 2   | «Игра атакующего против защитника».                  |                                |
| 91                                |        |                             | 2   | «Игра атакующего против защитника».                  |                                |
| 92.                               |        |                             | 2   | Парные игры;                                         |                                |
| 93.                               |        |                             | 2   | Парные игры;                                         |                                |
| 94                                |        |                             | 2   | Парные игры                                          |                                |
| 95                                |        |                             | 2   | Парные игры                                          |                                |
| 96                                |        |                             | 2   | Парные игры;                                         |                                |
| Общая физическая подготовка (ОФП) |        |                             |     |                                                      |                                |
| 97.                               |        | Практические занятия.       | 2   | Беговые и прыжковые задания                          | Сдача нормативов по ОФП.       |
| 98                                |        |                             | 2   | Спортивные и подвижные игры                          |                                |
| 99.                               | Май    |                             | 2   | Беговые и прыжковые задания                          |                                |
| 100                               |        |                             | 2   | Спортивные и подвижные игры                          |                                |
| 101.                              |        |                             | 2   | Спортивные и подвижные игры                          |                                |
| Специальная физическая подготовка |        |                             |     |                                                      |                                |
| 102                               |        | Практические занятия        | 2   | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции  | УТЗ                            |
| 103                               |        |                             | 2   | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции  |                                |
| Соревнования(8ч)                  |        |                             |     |                                                      |                                |
| 104                               |        | Лекция-сообщение.<br>Тесты. | 2   | Знакомство с организацией и проведением соревнований | Устный опрос.<br>Соревнования. |
| 105.                              |        |                             | 2   | Проведение командных соревнований                    |                                |
| 106.                              |        |                             | 2   | Проведение командных соревнований                    |                                |
| 107.                              |        |                             | 2   | Проведение командных соревнований                    |                                |
| 108.                              |        | Тест                        | 2   | Промежуточная аттестация (2ч)                        | Тест                           |
|                                   |        |                             | 216 | Итого:                                               |                                |