

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение гимназия г. Советский**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор гимназии г. Советский  
Е.А. Букина  
31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

(продвинутый уровень)

Срок реализации программы — 1 год

Возраст обучающихся: **13 - 17 лет**

Составители: Овсянников М.Е., Попов С.В.,

педагоги дополнительного образования

г. Советский, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

### **Актуальность программы**

Спортивная игра «Настольный теннис» (продвинутый уровень) выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

**Документы,** регламентирующие деятельность дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020 г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Положение о структурном подразделении дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский.
- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 04.02.2021 г. № 75 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», внедрению дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский в 2021 году».
- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 31.08.2023 г. № 537 «Об организации работы объединений дополнительного образования в МБОУ гимназии г. Советский»

**Цель программы** — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (настольный теннис);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
  - обучить вести игру на счет, на результат;
  - формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз — рука — ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

### **Планируемые результаты**

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

- — коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- — волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- — нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

### **Формы аттестации**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период обучения обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- в декабре текущего учебного года и окончание обучения.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

### **Механизм реализации**

**Адресат программы:** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 13 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение настольному теннису на продвинутом уровне. Наполняемость в группе — от 10 до 15 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**Форма обучения:** очная.

**Требования к уровню подготовки педагога:** программа реализуется без предъявления требований к уровню образования и квалификации педагога.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Срок реализации программы и режим работы:** 1 год обучения. Режим занятий 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

### **Материально-техническое и методическое обеспечение**

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал — общая площадь от 263,2 м<sup>2</sup>, для одного стола — 28 м<sup>2</sup>.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
|--|------------|------------|
| <i>Учебно-практическое оборудование</i>                              |            |            |
| <b>Базовый инвентарь:</b>  |            |            |
| Сетки для настольного тенниса  | 4          |            |
| Ракетки для настольного тенниса                                      | к          |            |
| Мячи настольного тенниса   | 100        |            |
| Корзина для теннисных мячей  | 4          |            |
| Шведские стенки  | 4          |            |
| Скакалка   | 15         |            |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>                                      |            |            |
| Веревки или ограничительные ленты                                    | п          |            |
| Накладные линии и метки  | п          |            |
| Конусы, мишени, обручи   | п          |            |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

**Учебный план**  
 примерное распределение часов обучения по разделам программы  
 на 36 рабочих недель с режимом 2 часа в неделю

| № п\п | Название темы, раздела            | Всего часов | Количество часов |           | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам            |
|-------|-----------------------------------|-------------|------------------|-----------|---|
|       |                                   |             | теория           | практика  |   |
| 1     | Введение                          | 1           | 1                | -         | Беседа  |
| 2     | Теоретическая подготовка          | 5           | 3                | 1         | Беседа  |
| 3     | Общая физическая подготовка       | 8           | -                | 7         | Диагностика   |
| 4     | Специальная физическая подготовка | 18          | -                | 18        | Диагностика   |
| 5     | Технико-тактическая подготовка    | 31          | 2                | 30        | Диагностика   |
| 6     | Соперниковательная подготовка     | 10          | 1                | 10        | Сопернования<br>Аттестация<br>промежуточная и<br>итоговая |
|       | <b>итого</b>                      | <b>72</b>   | <b>6</b>         | <b>66</b> |   |

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

#### *Теоретическая часть:*

Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

#### *Практическая часть:* -

### 2. Теоретическая подготовка

#### *Теоретическая часть:*

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. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие методики судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

#### *Практическая часть:* -

### 3. Общая физическая подготовка

#### *Теоретическая часть:* -

#### *Практическая часть*

Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого



старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утопанному снегу, по пересеченной местности). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

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

*Теоретическая часть:* -

*Практическая часть*

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч).

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. «Загни фонарик»: то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теоретическая часть*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подачи. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок

ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

#### *Практическая часть*

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач;
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет — двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строим;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка:

- подача, удары с отскока справа;
- слева, удары с лета справа — слева.

## **6. Интегральная (соревновательная) подготовка**

### *Теоретическая часть*

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, результата члена команды.

### *Практическая часть*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри группы.

## Календарный учебный график

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу (всего - 72 ч.)

| № п/п | Месяц     | Число    | Время проведения занятия | Форма занятия     | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля                      |
|-------|-----------|----------|--------------------------|-------------------|--------------|--|------------------|-------------------------------------|
| 1     | Сентябрь1 | Неделя 1 | по расписанию            | Групповая         | 1            | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | Спортивный зал   | Промежуточный контроль              |
|       |           |          |                          |                   |              | <b>Теоретическая подготовка</b>  |                  |                                     |
| 2     | Сентябрь1 | Неделя 1 | по расписанию            | Групповая         | 1            | Гигиенические сведения.  | Спортивный зал   | Промежуточный контроль, диагностика |
| 3     | Сентябрь2 | Неделя 2 | по расписанию            | Групповая         | 1            | Развитие настольного тенниса в России.                                 | Спортивный зал   | Промежуточный контроль              |
| 4     | Сентябрь2 | Неделя 2 | по расписанию            | Групповая         | 1            | История настольного тенниса.   | Спортивный зал   | Промежуточный контроль              |
| 5     | Сентябрь3 | Неделя 3 | по расписанию            | Групповая         | 1            | Правила игры в настольный теннис.                                      | Спортивный зал   | Промежуточный контроль              |
| 6     | Сентябрь3 | Неделя 3 | по расписанию            | Групповая         | 1            | Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП                                   | Спортивный зал   | Промежуточный контроль              |
|       |           |          |                          |                   |              | <b>Общая физическая подготовка</b>                                     |                  |                                     |
| 7     | Сентябрь4 | Неделя 4 | по расписанию            | Групповая, парная | 1            | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки                     | Спортивный зал   | Промежуточный контроль, диагностика |
| 8     | Сентябрь4 | Неделя 4 | по расписанию            | Групповая, парная | 1            | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки                     | Спортивный зал   | Промежуточный контроль, диагностика |
| 9     | Октябрь1  | Неделя 5 | по расписанию            | Групповая, парная | 1            | Упражнения у стены с ракеткой  | Спортивный зал   | Промежуточный контроль, диагностика |
| 10    | Октябрь1  | Неделя 5 | по расписанию            | Групповая, парная | 1            | Упражнения у стены с ракеткой  | Спортивный зал   | Промежуточный контроль, диагностика |
| 11    | Октябрь2  | Неделя 6 | по расписанию            | Групповая,        | 1            | Подвижные игры с мячом и ракеткой                                      | Спортивный       | Промежуточный                       |

|    |          |           |               |                            |   |   |                   |   |
|----|----------|-----------|---------------|----------------------------|---|---|-------------------|---|
|    |          |           |               | парная                     |   |   | зал               | контроль,<br>диагностика                  |
| 12 | Октябрь2 | Неделя 6  | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Подвижные игры с мячом и ракеткой   | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 13 | Октябрь3 | Неделя 7  | по расписанию | Групповая,<br>соревнования | 1 | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.                | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль, зачет          |
| 14 | Октябрь3 | Неделя 7  | по расписанию | Групповая,<br>соревнования | 1 | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.                | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль, зачет          |
|    |          |           |               |                            |   | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                  |                   |   |
| 15 | Октябрь4 | Неделя 8  | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Поддача подставкой. | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 16 | Октябрь4 | Неделя 8  | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Поддача подставкой. | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 17 | Ноябрь1  | Неделя 9  | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Броски набивных мячей из различных исходных положений.                    | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 18 | Ноябрь1  | Неделя 9  | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Броски набивных мячей из различных исходных положений.                    | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 19 | Ноябрь2  | Неделя 10 | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.                     | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 20 | Ноябрь2  | Неделя 10 | По расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.                     | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 21 | Ноябрь3  | Неделя 11 | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.         | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 22 | Ноябрь3  | Неделя 11 | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.         | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |
| 23 | Ноябрь4  | Неделя 12 | по расписанию | Групповая,<br>парная       | 1 | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.           | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль,<br>диагностика |

|    |          |           |               |                         |   |  |                |                                     |
|----|----------|-----------|---------------|-------------------------|---|--|----------------|-------------------------------------|
| 24 | Ноябрь4  | Неделя 12 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.          | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 25 | Декабрь1 | Неделя 13 | По расписанию | Групповая, парная       | 1 | Атакующие удары по диагонали.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 26 | Декабрь1 | Неделя 13 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Атакующие удары по диагонали.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 27 | Декабрь2 | Неделя 14 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.                            | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 28 | Декабрь2 | Неделя 14 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.                            | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 29 | Декабрь3 | Неделя 15 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Прыжковые упражнения.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 30 | Декабрь3 | Неделя 15 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Прыжковые упражнения.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 31 | Декабрь4 | Неделя 16 | по расписанию | Групповая, соревнования | 1 | Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче.         | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 32 | Декабрь4 | Неделя 16 | по расписанию | Групповая, соревнования | 1 | Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
|    |          |           |               |                         |   | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                    |                |                                     |
| 33 | Январь1  | Неделя 17 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 34 | Январь1  | Неделя 17 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.                                | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 35 | Январь2  | Неделя 18 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.                                | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 36 | Январь2  | Неделя 18 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Тактические схемы. Одиночные игры.                                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль,             |

|    |          |           |               |                         |   |  |                |                                     |
|----|----------|-----------|---------------|-------------------------|---|--|----------------|-------------------------------------|
|    |          |           |               |                         |   |  |                | диагностика                         |
| 37 | Январь3  | Неделя 19 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Тактические схемы. Одиночные игры.                             | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 38 | Январь3  | Неделя 19 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Подача мяча «накатом». Подвижные игры.                         | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 39 | Январь4  | Неделя 20 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Подача мяча «накатом». Подвижные игры.                         | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 40 | Январь4  | Неделя 20 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Подача мяча «подрезкой».                                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 41 | Февраль1 | Неделя 21 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Подача мяча «подрезкой».                                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 42 | Февраль1 | Неделя 21 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Учебная игра в различных направлениях                          | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 43 | Февраль2 | Неделя 22 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Учебная игра в различных направлениях                          | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 44 | Февраль2 | Неделя 22 | по расписанию | Групповая, соревнования | 1 | Учебные игры с использованием изученных технических приемов.   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 45 | Февраль3 | Неделя 23 | по расписанию | Групповая, соревнования | 1 | Учебные игры с использованием изученных технических приемов.   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 46 | Февраль3 | Неделя 23 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки.                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 47 | Февраль4 | Неделя 24 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 48 | Февраль4 | Неделя 24 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.    | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 49 | Март1    | Неделя 25 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Игра в разных направлениях.                                    | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 50 | Март1    | Неделя 25 | по расписанию | Групповая,              | 1 | Удары «накатом» слева направо.                                 | Спортивный     | Промежуточный                       |

|    |          |           |               |                         |   |  |                |                                     |
|----|----------|-----------|---------------|-------------------------|---|--|----------------|-------------------------------------|
|    |          |           |               | парная                  |   |  | зал            | контроль, зачет                     |
| 51 | Март2    | Неделя 26 | по расписанию | Групповая, соревнования | 1 | Подвижные игры.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 52 | Март2    | Неделя 26 | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Удары «накатом» справа налево.   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 53 | Март3    | Неделя27  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Удары «накатом» справа налево.   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 54 | Март3    | Неделя27  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | «Срезка» справа. СФП   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 55 | Март4    | Неделя28  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | «Срезка» справа. СФП   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 56 | Март4    | Неделя28  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | «Срезка» слева. ОФП  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 57 | Апрель 1 | Неделя29  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | «Срезка» слева. ОФП  | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |
| 58 | Апрель 1 | Неделя29  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Применение приема «срезка» в игре.                                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 59 | Апрель2  | Неделя30  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Применение приема «срезка» в игре.                                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 60 | Апрель2  | Неделя30  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 61 | Апрель3  | Неделя31  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.                       | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 62 | Апрель3  | Неделя31  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения. | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
| 63 | Апрель4  | Неделя32  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения. | Спортивный зал | Промежуточный контроль, диагностика |
|    |          |           |               |                         |   | <b>Интегральная (соревновательная) подготовка</b>                        |                |                                     |
| 64 | Апрель4  | Неделя32  | по расписанию | Групповая, парная       | 1 | Учебные игры с заданиями   | Спортивный зал | Промежуточный контроль, зачет       |



|       |      |          |               |                      |           |  |                   |                                  |
|-------|------|----------|---------------|----------------------|-----------|--|-------------------|----------------------------------|
| 65    | Май1 | Неделя33 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Учебные игры с заданиями                   | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль, зачет |
| 66    | Май1 | Неделя33 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Контрольные игры и соревнования Мини-игры. | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 67    | Май2 | Неделя34 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Контрольные игры и соревнования Мини-игры. | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 68    | Май2 | Неделя34 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Игры парные                                | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 69    | Май3 | Неделя35 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Игры парные                                | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 70    | Май3 | Неделя35 | По расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Игры с педагогом                           | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 71    | Май4 | Неделя36 | по расписанию | Групповая,<br>парная | 1         | Игры с педагогом                           | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| 72    | Май4 | Неделя36 | по расписанию | Групповая            | 1         | Игры командные                             | Спортивный<br>зал | Промежуточный<br>контроль        |
| Итого |      |          |               |                      | <b>72</b> |  |                   |                                  |

## Список литературы

1. *Амелин А.Н., Пашинин В.А.* Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979.
2. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1998.
3. *Байкалов П.Ю., Романин Н.Н.* Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.
4. *Барчукова Г.В. и др.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. проф. Г.В. Барчуковой. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. *Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.* Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2009.
7. *Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М.* Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России. М.: УП-Принт, 2010.
8. *Воробьева Н.П.* Спортивные игры. М., 1977.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 2012.
10. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-пресс, 2002.
11. *Портных Ю.И.* Спортивные и подвижные игры. М., 1973.
12. *Самолов Г.Д.* Искать нестандартные пути // Физкультура в школе. М., 2003.
13. *Серова Л.К.* Умей владеть ракеткой / сост. А.М. Кондратов. Л.: Лениздат, 1989.
14. *Фриерман Э.Я.* Настольный теннис. Краткая энциклопедия / сост. серии В.Л. Штейнбах. М., 2005.