

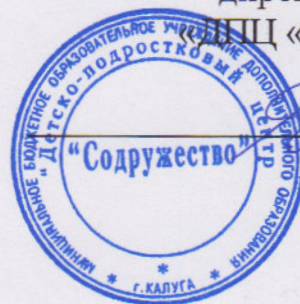
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР "СОДРУЖЕСТВО"

Принята  
на методическом совете  
«27» августа 2019 г.

Протокол № 12  
от «27» августа 2019 г.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
ЦНЦ «Содружество»



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*«Настольный теннис – юниоры»*

*Возрастная категория -7-15*

*Срок реализации - 5 лет*

*Педагог дополнительного образования:*

*Мясоедова Ирина Витальевна*

г. Калуга,  
2019 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис-юниоры»
Автор программы	Мясоедова Ирина Витальевна
Должность автора	педагог дополнительного образования
Название объединения	«Настольный теннис-юниоры»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Союз»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Ул. Карачевская, д.19, к. 1
Год разработки	2019 год
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	комплексная
Срок реализации программы	долгосрочная, 5 лет
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения-144 часа; 2 год обучения-216 часов; 3 год обучения-216 часов; 4 год обучения-216 часов; 5 год обучения-216 часов;
Уровень освоения программы	общекультурный
Возрастная категория	для обучающихся в возрасте 7-15 лет
Направление и вид деятельности	физкультурно-спортивное, спортивные подвижные игры
Форма реализации	стационарная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция, 2021г. <a href="#">Приложение № 2 от 01.07.2022 г.</a>

Приложение № 3 от 01.06.2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у обучающихся. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения, все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

**Актуальность** программы заключается в том, что модернизация образования ставит первейшую задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни. Один из путей решения этих задач - раскрытие воздействия настольного тенниса на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений.

**Новизна программы** заключается в том, что настольный теннис не преподается в школе.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и стилевых особенностей современной игры.

### **Цель:**

- воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели в условиях современного общества.
- вызвать устойчивый интерес у обучающихся к игре в настольный теннис;
- научить основным правилам игры;
- научить правилам организации и проведения соревнований;
- развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера;

### **Задачи 1 года обучения:**

- развивающая: содействие гармоническому, физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовкой;
- укрепление здоровья обучающихся;
- образовательная: обучение технике и тактике настольного тенниса
- воспитательная: воспитывать волю, целеустремленность

### **Задачи 2 года обучения:**

- развивающая: развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитательная: воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- образовательная: обучение технике и тактике настольного тенниса

### **Задачи 3 года обучения:**

- развивающая: развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитательная: воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- образовательная: обучение технике и тактике настольного тенниса

### **Задачи 4 года обучения:**

- развивающая: способствовать развитию физических качеств, повышению работоспособности;

- воспитательная: пропаганда настольного тенниса;
- образовательная: обучение технике и тактике настольного тенниса
- совершенствование навыков;
- обучение проведению и судейству соревнований

**Задачи 5 года обучения:**

- развивающая: способствовать развитию физических качеств, повышению работоспособности;
- воспитательная: пропаганда настольного тенниса;
- образовательная: обучение технике и тактике настольного тенниса
- совершенствование навыков;
- обучение проведению и судейству соревнований

**Вид программы:** модифицированный

**Направленность программы** – физкультурно-спортивное, спортивные, подвижные игры.

**Особенность программы** данной общеобразовательной программы от уже существующих в детальном подходе к задачам программы к каждому году обучения.

**Условия реализации программы:** форма обучения очная. Возможна корректировка учебно-тематического плана в связи с переходом на дистанционный режим обучения: использование форматов видеосвязи, группы в контакте социальные сети для передачи заданий, либо обмен смс сообщениями.

Занятия проводятся в форме видео уроков, видео мастер классов, проведение виртуальных конкурсов, запуск интересных видео блоков с учебно- тренировочными занятиями, занимательных проектов. Реализация запланированной темы программы путем участия обучающихся в дистанционных (онлайн) конкурсах, акциях близких этой теме с указанием ссылок на источники

**В программу введен воспитательный компонент**, который реализуется:

1.По нравственно-эстетическому направлению: проведение бесед о спорте, о выдающихся спортсменах с целью привить любовь к спорту (настольному теннису).

2. По патриотическому направлению: формирование желания служить в Вооруженных силах РФ, проведения соревнований и турниров, приуроченных ко дню Защитника Отечества и дню Победы.

3.По профилактическому направлению: пропаганда здорового образа жизни (проведение турнира ко дню борьбы со СПИДом), проведение бесед для предотвращения правонарушений среди подростков.

**Возраст** обучающихся, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы: 7-15лет.

Вид группы – смешанный, с переменным составом

Особенности набора обучающихся - свободный

Количество обучающихся: 1-ый год – 10-12 человек, 2 - 5-ый года 8- 10 человек

Учебные группы формируются с учетом возраста, выполнения программных требований, по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, морально-психологического состояния физической, тактической и теоретической подготовленности.

Прием в учебные группы производится в подготовительный период (август - сентябрь), однако, это не исключает возможности приема новичков и подготовленных спортсменов в течение всего учебного года.

Продолжительность занятий и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям.

Срок реализации программы:

программа рассчитана на 5 лет обучения.

Продолжительн ость занятий	Периодичнос ть В неделю	Количество часов в неделю	Количеств о часов в год
----------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

1 г. обучения-2 часа	2раза	4часов	144 часа
2 г. обучения-3часа	2 раза	6 часов	216 часов
3 г. обучения-3часа	2 раза	6 часов	216 часов
4 г. обучения-3часа	2 раза	6 часов	216 часов
5 г. обучения-3часа	2 раза	6 часов	216 часов

Режим и продолжительность занятий: 5мин. - организационные моменты; 45мин. - групповое занятие; 10мин. -динамическая пауза; 45мин. -групповое занятие; 15мин. - организационные моменты.

1год обучения: по 4 часа в неделю – 144 часа в год;

2-5 года обучения: по 6 часов в неделю -216 часов в год

**Организационные формы и приемы обучения:** индивидуально – групповая, с переменным составом.

**Формы отслеживания результатов.**

1. Оценка усвоенных знаний и навыков происходит в процессе соревнований.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических качеств и способностей: быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, устойчивого интереса к занятиям.
4. Обучение основам техники игры: Хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.
5. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
6. Развитие специфических для настольного тенниса - физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
7. Продолжение обучения основам техники игры: стойки, перемещения, имитации, ударов у стола, упражнения на тренажерах; изучение подач и основных приемов игры на столе, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет соревнования.
8. Совершенствование специфических для настольного тенниса - физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
9. Совершенствование основ техники игры: стойки, перемещения, имитации ударов у стола, совершенствование изучения подач и основных приемов игры на столе, двухсторонняя игра. Совершенствование тактики на счет, соревнования.
10. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

Педагог учитывает возрастные особенности обучающихся. В возрасте 7-15лет учащиеся особенно хорошо воспринимают темповые упражнения и поэтому целесообразно больше внимания уделять развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. С обучающимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры, эстафеты с определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена.

Упражнения, направленные на общую и специальную физическую подготовку, включают в каждое групповое занятие. Рекомендуется проводить специальные занятия по физической подготовке в зале или на местности.

Участие в соревнованиях - это необходимое условие совершенствования и проверки технической, тактической подготовленности игроков. Проводится сдача контрольных нормативов по технике игры.

Основные формы в работе на каждом этапе:

-использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет. Подвижных игр, игр, с элементами настольного тенниса, изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки спортсменов.

-применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занятия, носят выраженный тренировочный характер.

Занимаясь настольным теннисом, следует:

-с первых же дней воспитывать волевых, смелых спортсменов. С этой целью более 70% учебного времени занятий отводить овладению атакующей и контратакующей техникой и тактикой игры в быстром темпе;

-постоянно развивать необходимые теннисисту качества: быстроту движений и передвижений, хорошее устойчивое произвольное внимание и быстроту зрительной реакции, скоростную, специальную выносливость и высокую координацию движений;

Для овладения техникой необходимо:

-освоить весь арсенал технических приемов, разнообразные подачи и удары с различным вращением мяча и плоские без вращения;

-приобрести умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры и быстро реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия, уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий и тактической направленности соревнований;

-научиться изменять силу удара и применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и удары не сильные и короткие;

-научиться варьировать быстроту ответов. Хорошо выполнять удары с различных участков стола, учитывая высоту отскока мяча.

Совершенствование каждого технического приема должно предусматривать не только освоение, шлифовку отдельных движений, но и развитие высокой точности ударов, умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола.

#### **Формы и методы проведения занятий:**

- групповая форма;
- индивидуальная форма;
- метод круговой тренировки;

#### **Методы и приемы обучения:**

- словесные и наглядные,
- видео пособия;
- практические;
- самостоятельная работа.

#### **Формы контроля:**

- диагностика, контрольные упражнения.

#### **Вид диагностики.**

Установочная и итоговая

#### **Цель диагностики.**

Подведение итогов освоения программы.

#### **Сроки проведения диагностики.**

Начало и конец учебного года

#### **Формы диагностики:**

Выполнение контрольных нормативов (Приложение №1).

**Система оценки:**

Система трех уровней: высокий, средний, низкий

Формы фиксации результатов: таблица результатов диагностики (Приложение №1).



Утверждаю  
 Директор МБОУДО  
 «ДЮСШ «Содружество»

*[Handwritten signature]*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
Тема 1.1 Упражнения на быстроту и ловкость	6	-	6
Тема 1.2. Упражнения на гибкость	6	-	6
Тема 1.3. Силовые упражнения.	6	-	6
Тема 1.4. Упражнения на выносливость.	6	-	6
Тема 1.5. Эстафеты	6	-	6
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>31</b>
Тема 2.1 Стойка игрока	2	-	2
Тема 2.2 Передвижение у стола	2	-	2
Тема 2.3 Хватка ракетки	2	-	2
Тема 2.4 Движение ракетки и корпуса игрока	2	-	2
Тема 2.5 Набивание мяча ракеткой.	2	-	2
Тема 2.6 Правила игры в настольный теннис	2	2	-
Тема 2.7 Упражнения с ракеткой и шариком	4	-	4
Тема 2-8 Техника подачи толчком	4	1	3
Тема 2-9 Игра толчком справа и слева	4	1	3
Тема 2.10 Атакующие удары по диагонали	4	1	3
Тема 2.11 Атакующие удары по линии	4	1	3
Тема 2.12 Игра в защите	6	1	5
<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>
Тема 3.1 Игра с тренером.	10	1	9
Тема 3.2 Игра с партнером	10	1	9
Тема 3.3 Основы тактики игры	6	1	5
Тема 3.4 Выполнение подач разными ударами	6	1	5
Тема 3.5 Прием подачи	8	1	7
Тема 3.6 Игра на счет разученными ударами	10	1	9
Тема 3.7 Групповые игры	10	1	9
<b>Раздел 4 Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>



Тема 4.1 Контрольные упражнения	2	-	2
Тема 4.2 Соревнования	4	-	4
Тема 4.3 Участие в соревнованиях групп	4	-	4
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 год обучения

### **Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Пожарная безопасность. Инструктаж проводится 2 раза в год. Правила поведения на занятиях

### **Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

Цель: Укрепление здоровья воспитанников

Тема 1.1 Упражнения на быстроту и ловкость

Практика : Выполнение упражнений для развития мышц рук, ног, туловища.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания (бег на время, выполнение упражнений)

Тема 1.2 Упражнения на гибкость

Практика: Выполнение упражнений на растяжку с помощью партнера.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.3 Силовые упражнения.

Практика : Упражнения с отягощением.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.4 Упражнения на выносливость

Практика: Многократное повторение разных упражнений.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.5 Эстафеты

Практика: Проведение эстафет для обучающихся на воздухе в теплое время года.

Формы работы. Занятия.

Формы контроля знаний: Проведение соревновательных эстафет.

### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Научиться длительное время удерживать мяч в игре.

Тема 2.1 Стойка игрока.

Практика: повторение основной стойки во время игры.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Применение навыков во время игры.

Тема 2.2 Передвижение у стола.

Практика: Упражнения для развития работы ног, для передвижения во время игры.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольная игра на счет.

Тема 2.3 Хватка ракетки.

Практика: Набивание мяча ладонной стороной ракетки, тыльной стороной ракетки.

Поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов по набиванию мяча.

Тема 2.4. Движение ракетки и корпуса игрока.

Практика: Упражнения в движении игрока с ракеткой.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Контрольная игра с противником.

Тема 2.5 Набивание мяча ракеткой.

Практика: Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.6 Правила игры в настольный теннис.

Теория: правила игры в теннис.

Практика: Игра с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: мониторинг.

Тема 2.7 Упражнения с ракеткой и шариком.

Теория: Приемы игры с ракеткой и шариком.

Практика: Упражнения с ракеткой и шариком, развивающие ловкость, чувство мяча и ракетки.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.8 Техника подачи толчком.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Подача толчком.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.9 Игра толчком справа и слева.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Исполнение ударов толчком справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.10 Атакующие удары по диагонали.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Игра накатами по диагонали справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.11 Атакующие удары по линии.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Игра атакующими ударами по линии.

Форма работы: Групповое занятие,

Форма контроля. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2-12 Игра в защите.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Игра разученными ударами при атакующем противнике.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с соперником на счет.

### **Раздел 3 «Техническая подготовка»**

Цель: Выполнение технических и тактических задач во время занятий

Тема 3.1 Игра с тренером.

Теория: Объяснение материала. Объяснение особенности игры с разным соперником.

Практика: Игра.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра.

Тема 3.2 Игра с партнером.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с партнером на счет.

Тема 3.3. Основы тактики игры

Теория. Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения развития комбинаций после применения различных ударов

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет.

Тема 3.4. Выполнение подач разными ударами.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Выполнение подачи накатом, подрезкой справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.5 Прием подачи.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Отражение различных видов подач.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.6 Игра на счет разученными ударами.

Теория. Объяснение материала.

Практика: .Игра на счет.

Форма работы Групповое занятие

Форма контроля знаний. Игра с партнером.

Тема 3.7 Групповые игры.

Теория: Объяснение материала.

Практика. Игра. Групповой турнир.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Групповой турнир.

#### **Раздел 4. «Выполнение контрольных нормативов»**

Цель: Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема 4.1 Контрольные упражнения.

Теория ---

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 4.2 Соревнования.

Теория ---

Практика: организация и проведение соревнований между обучающимися.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Участие обучающихся в соревнованиях.

Тема 4.3 Участие в соревнованиях групп.

Теория----

Практика: Участие в проводимых соревнованиях в ДПЦ «Содружество»,и между группами.

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

#### **Мероприятия воспитательно – познавательного характера.**

Проведение бесед о спорте, выдающихся спортсменах. Просмотр соревнований с участием известных теннисистов.

#### **Отчетное мероприятие.**

Проведение турнира по настольному теннису с участием всех групп.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«Центр «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Инструктаж по технике безопасности. Вводное групповое занятие.	2	2	-
<b>Раздел 1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>64</b>
Тема 1.1 Профилактика травм.	1	1	-
Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость	14	-	14
Тема 1.3 Упражнения на гибкость	14	-	14
Тема 1.4 Силовые упражнения	18	-	18
Тема 1.5 Упражнения на выносливость	18	-	18
<b>Раздел 2 « Специальная физическая подготовка»</b>	<b>87</b>	<b>3</b>	<b>84</b>
Тема 2.1. Специальные термины	1	1	-
Тема 2.2. Основы техники игры	1	1	-
Тема 2.3. Основы тактики игры	1	1	-
Тема 2.4. Выполнение подач разными ударами	6	-	6
Тема 2.5. Игра в разных направлениях	6	-	6
Тема 2.6 Игра с коротких и длинных мячей	6	-	6
Тема 2.7. Отработка ударов накатом	8	-	8
Тема 2.8. Отработка ударов срезкой	8	-	8
Тема 2.9 Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	8	-	8
Тема 2.10 Атакующие удары справа разной силы и направления	10	-	10
Тема 2.11.Атакующие удары слева разной силы и направления	10	-	10
Тема 2.12 Чередование ударов различных стилей	6	-	6
Тема 2.13.Техника приема подач разных видов	8	-	8
Тема 2.14. Техника быстрой атаки после подачи	8	-	8
<b>Раздел 3 «Техническая подготовка»</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>
Тема 3.1. Игра с тренером	12	-	12
Тема 3.2. Упражнения в парной игре	8	-	8

Тема3.3. Стили игры: нападение, защита, комбинированная	8	1	7
Тема3.4. Соединение приемов активной и пассивной игры	8	1	7
Тема3.5. Игра на счет	10	1	9
<b>Раздел 4 «Выполнение контрольных нормативов»</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
Тема 4.1. Контрольные упражнения	2	-	2
Тема 4.2 Соревнования	4	-	4
Тема 4.3 Участие в соревнованиях групп.	6	-	6
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 2 год обучения

### **Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Пожарная безопасность. Инструктаж проводится 2 раза в год. Правила поведения на занятиях.

### **Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

Цель: Укрепление здоровья воспитанников. Мотивация к регулярным занятиям спортом...

Тема 1.1 Профилактика травм.

Теория: Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи при травмах

Практика:-

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Проверка теоретических знаний о спортивном травматизме.

Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость.

Теория:-

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц рук, ног, туловища.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания (бег на время, выполнение упражнений)

Тема 1.3 Упражнения на гибкость

Теория:-

Практика: Выполнение упражнений на растяжку с помощью партнера.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.4 Силовые упражнения.

Теория:-

Практика: Упражнения с отягощением.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.5 Упражнения на выносливость.

Теория:-

Практика: Многократное повторение разных упражнений.

Формы работы. Занятия.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Научиться длительное время удерживать мяч в игре. Укрепить достигнутую уверенность в игре.

Тема 2.1 Специальные термины.

Теория: Изучение терминов настольного тенниса, названия ударов

Практика: Применение во время занятий.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Применение навыков во время игры.

Тема 2.2: Основы техники игры.

Теория Разновидность ударов.

Практика: Упражнения по выполнению различных ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольная игра на счет.

Тема 2.3 Основы тактики игры.

Теория: Различные возможности развития комбинаций после применения различных видов ударов

Практика: Упражнения для повышения общих тактических знаний.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольная игра на счет.

Тема 2.4. Выполнение подач разными ударами.

Теория:-

Практика: Выполнение подач накатом, подрезкой.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Контрольная игра с противником.

Тема 2.5 Игра в разных направлениях.

Теория:-

Практика: Выполнение ударов в правый и левый угол стола.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.6 Игра с коротких и длинных мячей.

Теория:-

Практика: Упражнения, позволяющие менять скорость подачи мяча во время игры.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет с противником.

Тема 2.7 Отработка ударов накатом.

Теория:-

Практика: Игра накатами справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.8 Обработка ударов срезкой.

Теория: -

Практика: Выполнение ударов срезкой, подрезкой.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.9 Поочередные удары правой и левой стороной ракетки

Теория:-

Практика: Исполнение ударов справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.10 Атакующие удары справа разной силы и направления.

Теория:-

Практика: Игра накатами справа.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.11 Атакующие удары слева разной силы и направления.

Теория: -

Практика: Игра атакующими ударами слева.

Форма работы: Групповое занятие,

Форма контроля. Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.12 Чередование ударов разных стилей

Теория: -

Практика: Игра разученными ударами.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с соперником на счет.

Тема 2.13 Техника приема подач разных видов.

Теория:-

Практика: Обработка мячей после применения различных типов подач.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с соперником

Тема 2.14 Техника быстрой атаки после подачи.

Теория:-

Практика: Упражнения для повышения эффективности быстрой атаки после подачи.

**Раздел 3 «Техническая подготовка»**



Цель: Выполнение технических и тактических задач во время занятий.

Тема 3.1 Игра с тренером

Теория Объяснение материала. Объяснение особенности игры с разным соперником.

Практика: Игра.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра.

Тема 3.2 Упражнения в парной игре.

Теория: -

Практика: Игра с элементами объяснения,

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра в паре.

Тема 3.3. Стили игры: нападение, защита, комбинированная.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения развития комбинаций во время игры с использованием разных стилей.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет.

Тема 3.4 Соединение приемов активной и пассивной игры.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Выполнение во время игры смены стиля.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 3.5 Игра на счет.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Самостоятельный подсчет результата игры с противником.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет.

#### **Раздел 4. «Выполнение контрольных нормативов»**

Цель: Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема 4.1 Контрольные упражнения.

Теория:-

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 4.2 Соревнования.

Теория:-

Практика: организация и проведение соревнований между обучающимися.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Участие обучающихся в соревнованиях.

Тема 4.3 Участие в соревнованиях.

Теория:-

Практика: Участие в соревнованиях между группами, в соревнованиях ДПЦ «Содружество».

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

#### **Мероприятия воспитательно – познавательного характера.**

Проведение бесед о спорте, выдающихся спортсменах. Просмотр соревнований с участием известных теннисистов.

#### **Отчетное мероприятие.**

Проведение турнира по настольному теннису с участием всех групп.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДЦС «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Инструктаж по технике безопасности. Вводное групповое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>61</b>	<b>1</b>	<b>60</b>
Тема 1.1 Профилактика травм	1	1	
Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость	12	-	12
Тема 1.3 Упражнения на гибкость	12	-	12
Тема 1.4.Силовые упражнения	18	-	18
Тема 1.5 Упражнения на выносливость	18	-	18
<b>Раздел 2 « Специальная физическая подготовка»</b>	<b>89</b>	<b>3</b>	<b>86</b>
Тема 2.1. Специальные термины	1	1	-
Тема 2.2.Основы техники игры	1	1	-
Тема 2.3. Основы тактики игры	1	1	-
Тема 2.4.Выполнение подач разными ударами	6	-	6
Тема 2.5.Игра в разных направлениях	4	-	4
Тема 2.6.Игра с коротких и длинных мячей	6	-	6
Тема 2.7. Отработка ударов накатом	10	-	10
Тема 2.8. Отработка ударов срезкой	10	-	10
Тема 2.9. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	6	-	6
Тема 2.10. Атакующие удары справа разной силы и направления	10	-	10
Тема 2.11. Атакующие удары слева разной силы и направления	10	-	10
Тема 2.12.Чередование ударов различных стилей	8	-	8
Тема 2.13.Техника приема подач разных видов	8	-	8
Тема 2.14.Техника быстрой атаки после подачи	8	-	8
<b>Раздел 3 «Техническая подготовка»</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>
Тема 3.1.Игра с тренером	10	-	10
Тема 3.2 Упражнения в парной игре	9	1	8
Тема 3.3. Стили игры: нападение, защита комбинированная	9	1	8
Тема 3.4.Соединение приемов активной и пассивной игры	10	1	9
Тема 3.5. Игра на счет	12	-	12

<b>Раздел 4 «Выполнение контрольных нормативов»</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
Тема 4.1 Контрольные упражнения	2	-	2
Тема 4.2. Соревнования	4	-	4
Тема 4.3 Участие в соревнованиях групп и в соревнованиях клубов.	6	-	6
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 3 год обучения

### **Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Пожарная безопасность. Инструктаж проводится 2 раза в год. Правила поведения на занятиях.

### **Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

Цель: Укрепление здоровья обучающихся. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Тема 1.1 Профилактика травм.

Теория: Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи при травмах

Практика:-

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Проверка теоретических знаний о спортивном травматизме.

Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость

Теория: -

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц рук, ног, туловища.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания (бег на время, выполнение упражнений)

Тема 1. 3 Упражнения на гибкость.

Теория: -

Практика: Выполнение упражнений на растяжку с помощью партнера.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.4 Силовые упражнения.

Теория: -

Практика: Упражнения с отягощением.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.5 Упражнения на выносливость

Теория: -

Практика: Многократное повторение разных упражнений.

Формы работы. Занятия.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Научиться длительное время удерживать мяч в игре. Укрепить достигнутую уверенность в игре

Тема 2.1 Специальные термины.

Теория: Изучение терминов настольного тенниса, названия ударов

Практика: Применение во время занятий.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Применение навыков во время игры.

Тема 2.2: Основы техники игры.

Теория Разновидность ударов.

Практика: Упражнения по выполнению различных ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольная игра на счет.

Тема 2.3 Основы тактики игры.

Теория: Различные возможности развития комбинаций, после применения различных видов ударов.

Практика: Упражнения для повышения общих тактических знаний.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольная игра на счет.

Тема 2.4. Выполнение подач разными ударами.

Теория:-

Практика: Выполнение подач накатом, подрезкой.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Контрольная игра с противником.

Тема 2.5 Игра в разных направлениях.

Теория:-

Практика: Выполнение ударов в правый и левый угол стола.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.6 Игра с коротких и длинных мячей.

Теория: -

Практика: Упражнения, позволяющие менять скорость подачи мяча во время игры.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет с противником.

Тема 2.7 Отработка ударов накатом.

Теория:-

Практика: Игра накатами справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.8 Обработка ударов срезкой.

Теория: -

Практика: Выполнение ударов срезкой, подрезкой.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.9 Поочередные удары правой и левой стороной ракетки

Теория:-

Практика: Исполнение ударов справа и слева.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.10 Атакующие удары справа разной силы и направления.

Теория: -

Практика: Игра накатами справа.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.11 Атакующие удары слева разной силы и направления.

Теория: -

Практика: Игра атакующими ударами слева.

Форма работы: Групповое занятие,

Форма контроля. Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.12 Чередование ударов разных стилей

Теория: -

Практика: Игра разученными ударами.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с соперником на счет.

Тема 2.13 Техника приема подач разных видов.

Теория:-

Практика: Обработка мячей после применения различных типов подач.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с соперником

Тема 2.14 Техника быстрой атаки после подачи.

Теория:-

Практика: Упражнения для повышения эффективности быстрой атаки после подачи.

**Раздел 3 «Техническая подготовка»**

Цель: Выполнение технических и тактических задач во время занятий.

Тема 3.1 Игра с тренером.

Теория: Объяснение материала. Объяснение особенности игры с разным соперником.

Практика: Игра.

Форма работы: индивидуальное занятие.

Форма контроля знаний: Игра.

Тема 3.2 Упражнения в парной игре.

Теория: -

Практика: Игра с элементами объяснения,

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра в паре.

Тема 3.3. Стили игры: нападение, защита, комбинированная.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения развития комбинаций во время игры с использованием разных стилей.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет.

Тема 3.4 Соединение приемов активной и пассивной игры..

Теория: Объяснение материала.

Практика: Выполнение во время игры смены стиля.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 3.5 Игра на счет.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Самостоятельный подсчет результата игры с противником.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет.

#### **Раздел 4. «Выполнение контрольных нормативов»**

Цель: Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема 4.1 Контрольные упражнения.

Теория:-

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 4.2 Соревнования.

Теория:-

Практика: организация и проведение соревнований между обучающимися.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

Тема 4.3 Участие в соревнованиях групп и в соревнованиях клубов.

Теория:-

Практика: Участие в проводимых соревнованиях групп, в соревнованиях ДПЦ «Содружество».

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

#### **Мероприятия воспитательно – познавательного характера.**

Проведение бесед о спорте, выдающихся спортсменах. Просмотр соревнований с участием известных теннисистов.

#### **Отчетное мероприятие.**

Проведение турнира по настольному теннису с участием всех групп.

Утверждаю  
 Директор МБОУДО  
 «Центр «Содружество»



*[Handwritten signature]*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1.Инструктаж по технике безопасности. Вводное групповое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2.Инструктаж по проведению соревнований: профилактика травм, правила игры, судейство.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
Тема 1.1 Профилактика травм	1	1	-
Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость	12	-	12
Тема 1.3 Упражнения на гибкость	12	-	12
Тема 1.4. Силовые упражнения	16	-	16
Тема 1.5 Упражнения на выносливость	16	-	16
<b>Раздел 2 «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>86</b>	<b>4</b>	<b>82</b>
Тема 2.2.Совершенствование выполнения ударов «накат», «подрезка».	4	-	4
Тема 2.3.Прием подачи	4	-	4
Тема 2.4.Отработка игры в защите	6	-	6
Тема 2.5.Переход от защиты к атаке	8	-	8
Тема 2.6 Совершенствование ударов «накатом» справа и слева	8	-	8
Тема 2.7 Совершенствование ударов «срезкой» справа и слева	6	-	6
Тема 2.8.Чередование различных ударов	6	-	6
Тема 2.9. Виды вращений и топ-спинов	2	2	
Тема 2.10 Игра топ-спином	8	-	8
Тема 2.11 Чередование ударов разных стилей	10	-	10
Тема 2.12. Упражнения в парной игре	8	-	8
Тема 2.13. Контроль игры срезками	8	-	8
Тема 2.14 Техника выполнения ударов по высокому мячу	8	2	6
<b>Раздел 3 «Техническая подготовка»</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
Тема 3.1 Инвентарь, судейство	2	2	-
Тема 3.2 Игровые приемы и способы их выполнения	2	2	-
Тема 3.3 Игра с тренером	14	-	14
Тема 3.4 Игра с партнером	12	-	12
Тема 3.5 Судейство партий	18	-	18
<b>Раздел 4 «Выполнение контрольных</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

<b>нормативов»</b>			
Тема 4.1 Контрольные упражнения;	2	-	2
Тема 4.2 Соревнования.	4	-	4
Тема 4.3 Судейство	4	-	4
Тема 4.4 Участие в соревнованиях групп.	6	-	6
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4 год обучения**

#### **Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Пожарная безопасность. Инструктаж проводится 2 раза в год. Правила поведения на занятиях.

#### **Инструктаж по проведению соревнований: профилактика травм, правила игры, судейство.**

Правила игры. Специфика проведения соревнований. Подсчет очков. Профилактика травм.

#### **Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

Цель: Укрепление здоровья воспитанников, мотивация к занятиям, Профилактика вредных привычек.

Тема 1.1 Профилактика травм.

Теория: Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика:-

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Проверка теоретических знаний о спортивных травмах.

Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость.

Теория:-

Практика: Выполнение упражнений на развитие мышц рук, ног, туловища.

Тема 1.3 Упражнения на гибкость

Теория: -

Практика: Выполнение упражнений на растяжку с помощью партнера.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.4 Силовые упражнения.

Теория:-

Практика: Упражнения с отягощением.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.5 Упражнения на выносливость

Теория:-

Практика: Многократное повторение разных упражнений.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

#### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Научиться длительное время удерживать мяч в игре. Укрепить достигнутую уверенность в игре, выполнять контрудары.

Тема 2.1 Различные виды подач справа, слева..

Теория:-

Практика: Многократное повторения подач.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные нормативы.

Тема 2.2: Совершенствование выполнения ударов «накат» и « подрезка»

Теория:-

Практика: выполнение ударов «накат» и «подрезка»

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные нормативы.

Тема 2.3: Прием подачи..

Теория:-

Практика: обработка мячей при подаче различными ударами с изменением скорости и направления.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.4. Отработка игры в защите.

Теория:-

Практика: Выполнение различных ударов(накат ,срезка, топ –спин) при игре в защите.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Контрольная игра с противником.

Тема 2.5 Переход от защиты к атаке

Теория:-

Практика: Выполнение крутящих ударов различных типов, топ - спинов , завершающих ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с противником.

Тема 2.6 Совершенствование ударов «накатом» справа и слева.

Теория: -

Практика Выполнение ударов «накат» во время игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет с противником.

Тема 2.7 Совершенствование ударов «срезкой» справа и слева.

Теория:-

Практика: Выполнение ударов «срезка» во время игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля: Игра с партнером

Тема 2.8 Чередование различных ударов

Теория: -

Практика: Выполнение в процессе игры чередование разными ударами.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний . Игра с противником..

Тема 2.9 Виды вращений и топ - спинов.

Теория-Объяснение материала.

Практика: Выполнение вращений и топ - спинов

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний Игра с противником..

Тема 2.10 Игра топ - спином.

Теория: Объяснение материала.

Практика: отработка быстрых и медленных топ - спинов, завершающих ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с противником.

Тема 2.11 Чередование ударов разных стилей.

Теория:-

Практика: Игра с противником с применением полученных навыков и сменой стиля игры во время партии.

Форма работы: Групповое занятие,

Форма контроля Игра на счет.

Тема 2.12 Упражнения в парной игре.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Для отработки парной игры применяется метод «американская пара», когда против пары стоит только один партнер.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний Игра с соперником на счет.

Тема 2.13 Контроль игры срезками.

Теория:-

Практика: Отработка игры срезками вовремя игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 2.14 Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Теория: Объяснение материала.

Практика Упражнения с выполнением удара по высокому мячу.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с партнером.

### **Раздел 3 «Техническая подготовка»**

Цель: Выполнение технических и тактических задач во время занятий

Тема 3.1 Инвентарь судейство

Теория: Материально-техническое обеспечение проведения соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях в качестве судей.

Форма работы: Соревнования

Форма контроля знаний Участие в соревнованиях в качестве судей.

Тема 3.2 Игровые приемы и способы их выполнения.

Теория Обработка особенностей игры, различные возможности развития комбинаций.

Практика: Игра с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Привлечение к игре с группами младшего возраста.

Тема 3.3 Игра с тренером

Теория Объяснение материала. Объяснение особенности игры с разным соперником.

Практика: Игра.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра.

Тема 3.4 Игра с партнером.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения,

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с партнером на счет.

Тема 3.5. Судейство.

Теория . Объяснение материала.

Практика: Судейство игровых партий во время занятий.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет в качестве судьи.

### **Раздел 4. «Выполнение контрольных нормативов»**

Цель: Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема 4-1 Контрольные упражнения.

Теория:-

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 4.2 Соревнования.

Теория:-

Практика: организация и проведение соревнований между обучающимися.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Участие обучающихся в соревнованиях.

Тема 4.3 Судейство.

Теория:-

Практика: Участие в проводимых соревнованиях групп в качестве судей.

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

Тема 4.4 Участие в соревнованиях групп.

Теория: -

Практика: Участие в соревнованиях групп, в соревнованиях ДПЦ «Содружество».

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

**Мероприятия воспитательно – познавательного характера.**

Проведение бесед о спорте, выдающихся спортсменах. Просмотр соревнований с участием известных теннисистов.

**Отчетное мероприятие.**

Проведение турнира по настольному теннису с участием всех групп.



Утверждаю  
 Директор МБОУДО  
 ДПЦ «Содружество»

*[Handwritten signature]*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1.Инструктаж по технике безопасности. Вводное групповое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2.Инструктаж по проведению соревнований: профилактика травм, правила игры, судейство.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>55</b>	<b>1</b>	<b>54</b>
Тема 1.1 Профилактика травм	1	1	-
Тема 1.2.Упражнения на быстроту и ловкость	12	-	12
Тема 1.3 Упражнения на гибкость	10	-	10
Тема 1.4. Силовые упражнения	16	-	16
Тема 1.5 Упражнения на выносливость	16	-	16
<b>Раздел 2 «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>80</b>
Тема 2.1. Различные виды подач справа, слева	4	-	4
Тема 2.2. Совершенствование выполнения ударов «накат», « подрезка»	4	-	4
Тема 2.3 Прием подачи	6	-	6
Тема 2.4 Отработка игры в защите	6	-	6
Тема 2.5. Переход от защиты к атаке	6	-	6
Тема 2.6. Совершенствование ударов «накатом» справа и слева	8	-	8
Тема 2.7. Совершенствование ударов «срезкой» справа и слева	6	-	6
Тема 2.8 Чередование различных ударов	6	-	6
Тема 2.9. Виды вращений и топ -спинов	2	-	2
Тема 2-10 Игра топ -спином	10	-	10
Тема 2.11 Чередование ударов разных стилей	2	2	-
Тема 2.12 Упражнения в парной игре	6	-	6
Тема 2.13 Контроль игры срезками	10	-	10
Тема 2.14 Техника выполнения ударов по высокому мячу	6	-	6
<b>Раздел 3 «Техническая подготовка»</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
Тема 3.1 Инвентарь, судейство	2	2	-

Тема 3.2 Игровые приемы и способы их выполнения	2	2	-
Тема 3.3 Игра с тренером	14	-	14
Тема 3.4 Игра с партнером	16	-	16
Тема 3.5 Судейство партий	20	-	20
<b>Раздел 4 «Выполнение контрольных нормативов»</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>
Тема 4.1. Контрольные упражнения	2	-	2
Тема 4.2. Соревнования.	4	-	4
Тема 4.3. Судейство	6	-	6
Тема 4.4 Участие в соревнованиях групп.	6	-	6
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5 год обучения**

#### **Вводное групповое занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Пожарная безопасность. Инструктаж проводится 2 раза в год. Правила поведения на занятиях.

#### **Инструктаж по проведению соревнований: профилактика травм, правила игры, судейство.**

Правила игры. Специфика проведения соревнований. Подсчет очков. Профилактика травм.

#### **Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

Цель: Укрепление здоровья воспитанников, мотивация к занятиям, Профилактика вредных привычек.

Тема 1.1 Профилактика травм.

Теория: Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика:-

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Проверка теоретических знаний о спортивных травмах.

Тема 1.2 Упражнения на быстроту и ловкость.

Теория: -

Практика: Выполнение упражнений на развитие мышц рук, ног ,туловища.

Тема 1.3 Упражнения на гибкость

Теория: -

Практика: Выполнение упражнений на растяжку с помощью партнера.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.4 Силовые упражнения.

Теория:-

Практика : Упражнения с отягощением.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

Тема 1.5 Упражнения на выносливость

Теория:-

Практика: Многократное повторение разных упражнений.

Формы работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные испытания.

#### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Научиться длительное время удерживать мяч в игре. Укрепить достигнутую уверенность в игре, выполнять контрудары.

Тема 2.1 Различные виды подач справа, слева..

Теория: -

Практика: Многократное повторения подач.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Контрольные нормативы.

Тема 2.2: Совершенствование выполнения ударов «накат» и « подрезка»

Теория: -

Практика: выполнение ударов «накат» и «подрезка»

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний Контрольные нормативы.

Тема 2.3: Прием подачи..

Теория:-

Практика: обработка мячей при подаче различными ударами с изменением скорости и направления.

Форма работы: Групповое занятие.

Формы контроля знаний: Выполнение контрольных нормативов ..

Тема 2.4. Отработка игры в защите.

Теория:-

Практика: Выполнение различных ударов (накат ,срезка, топ –спин) при игре в защите.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Контрольная игра с противником.

Тема 2.5 Переход от защиты к атаке

Теория:-

Практика: Выполнение крутящих ударов различных типов, топ-спинов ,завершающих ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с противником..

Тема 2.6 Совершенствование ударов «накатом» справа и слева.

Теория: -

Практика Выполнение ударов «накат» во время игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет с противником.

Тема 2.7 Совершенствование ударов «срезкой» справа и слева.

Теория: -

Практика: Выполнение ударов «срезка» во время игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля: Игра с партнером

Тема 2.8 Чередование различных ударов

Теория: -

Практика: Выполнение в процессе игры чередование разными ударами.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний . Игра с противником..

Тема 2.9 Виды вращений и топ - спинов.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Выполнение вращений и топ - спинов

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний Игра с противником.

Тема 2.10 Игра топ - спином.

Теория: Объяснение материала.

Практика: отработка быстрых и медленных топ - спинов, завершающих ударов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с противником..

Тема 2.11 Чередование ударов разных стилей..

Теория: -

Практика: Игра с противником с применением полученных навыков и сменой стиля игры во время партии.

Форма работы: Групповое занятие,

Форма контроля Игра на счет.

Тема 2-12 Упражнения в парной игре.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Для отработки парной игры применяется метод «американская пара», когда против пары стоит только один партнер.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний Игра с соперником на счет.

Тема 2.13 Контроль игры срезками.

Теория: -



Практика: Отработка игры срезками вовремя игры с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 2.14 Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Теория: Объяснение материала.

Практика Упражнения с выполнением удара по высокому мячу.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с партнером.

### **Раздел 3 «Техническая подготовка»**

Цель: Выполнение технических и тактических задач во время занятий.

Тема 3.1 Инвентарь судейство

Теория: Материально-техническое обеспечение проведения соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях в качестве судей.

Форма работы: Соревнования

Форма контроля знаний Участие в соревнованиях в качестве судей.

Тема 3.2 Игровые приемы и способы их выполнения.

Теория Обработка особенностей игры, различные возможности развития комбинаций.

Практика: Игра с партнером.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Привлечение к игре с группами младшего возраста.

Тема 3.3 Игра с тренером

Теория Объяснение материала. Объяснение особенности игры с разным соперником.

Практика: Игра.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра.

Тема 3.4 Игра с партнером.

Теория. Объяснение материала.

Практика: Игра с элементами объяснения,

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний. Игра с партнером на счет.

Тема 3.5. Судейство.

Теория Объяснение материала.

Практика: Судейство игровых партий во время занятий.

Форма работы. Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра на счет в качестве судьи.

### **Раздел 4. «Выполнение контрольных нормативов»**

Цель: Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема 4-1 Контрольные упражнения.

Теория: -

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Игра с партнером.

Тема 4.2 Соревнования.

Теория:-

Практика: организация и проведение соревнований между обучающимися.

Форма работы: Групповое занятие.

Форма контроля знаний: Участие обучающихся в соревнованиях.

Тема 4.3 Судейство.

Теория:-

Практика: Участие в проводимых соревнованиях в школах, в ДПЦ «Содружество» в качестве судей.

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

Тема 4.4 Участие в соревнованиях групп.

Теория:-

Практика: Участие в проводимых соревнованиях в ДПЦ «Содружество», в соревнованиях групп в качестве судей.

Форма работы: Соревнования.

Форма контроля знаний: Участие в соревнованиях.

**Мероприятия воспитательно –познавательного характера.**

Проведение бесед о спорте, выдающихся спортсменах. Просмотр соревнований с участием известных теннисистов.

**Отчетное мероприятие.**

Проведение турнира по настольному теннису с участием всех групп.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения нагрузки в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся. Обучающиеся овладевают техникой и тактикой настольного тенниса, приобретают необходимые знания, навыки и умения; творчески применяют их в соревнованиях.

Основными формами организации учебного процесса на всех этапах подготовки в детско – подростковом клубе являются: теоретические и практические знания; тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика.

## **МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Для занятий необходимо помещение 8 м на 4 м. Место должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилам соревнований; свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

2.теннисные столы

3.теннисные ракетки

4.теннисные шарики

5.сетки для теннисных столов

6. спортивные лавки

7. стулья.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога:

1. Барчукова Г.В., Воробьев В. А. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ М. Советский спорт 2009г.
2. Богушас В.М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса. Культура и спорт. Издательский центр Академия 2008г.
3. Захаров Г. С. Настольный теннис. Теоретические основы Ярославль,Верхне-Волжское книжное издательство,2000г.
4. Портнов Ю.М. Спортивные игры. - Москва, 2002.
5. Смирнов-Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура – Москва 2006.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Москва,1990г.
7. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис Диссертация РГАФК, М.,2000г.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>
11. [https://www.youtube.com/watch?v=z\\_kyZRTZhPc](https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc)

## **Список для обучающихся:**

1. Богушас В.М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса. Культура спорт. Издательский центр Академия 2008г
2. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой Лениздат, 1989г.
3. Электронные ресурсы:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_kyZRTZhPc](https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc)

## **Список для родителей:**

1. Матыцин О.В. Настольный теннис Неизвестное об известном.
2. Смирнов-Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура – Москва 2006.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Москва, 1990г.
4. Электронные ресурсы  
<https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_kyZRTZhPc](https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc)

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

### МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРОГРАММЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ЮНИОРЫ»

Фамилия Имя Отчество	Сентябрь. Май.				
	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
1					
2					

#### Контрольные нормативы настольный теннис - юниоры

№	Наименование испытания	1год	2год	3год	4год	5год
1	Дальность отскока мяча, м.	2,0-3,0	3,0-4,0	4,0-5,0	4,0-5,0	5,0-6,0
2	Набивание мяча ракеткой	10-15	15-20	20-25	25-30	30 и более
3	Бег вокруг стола, с.	34-25	34-25	25-20	23-20	20-18
4	Перенос мячей, с.	54-45	54-45	44,5-35	44,5-35	34,8-31
5	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	25-35	36-45	36-45	45,5-55
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	15-20	21-27	21-27	28-34
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	25-35	36-54	36-54	55-74
9	Прыжок в длину с места, см.	100-110	100-110	110-130	130-150	150-170



Приложение №2  
от 1 июля 2022г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 20  
от «16» августа 2022г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинко

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Настольный теннис - юниоры»**

*Возрастная категория – 7-15 лет  
Срок реализации – 5 лет  
Педагог дополнительного образования:  
Мясоедова Ирина Витальевна  
Год разработки: 2019 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	<i>Добавлены литературные издания : Орман Л. Современный настольный теннис М. ФиС 1985 г Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе. Ирфон 1986 г</i>

Методический совет  
МБОУДО «Содружество»  
г. Кадуга

Директор МБОУДО

Приложение №3  
от «01» июня 2023г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 26  
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»  
О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Настольный теннис - юниоры»**

*Возрастная категория – 7-15 лет  
Срок реализации – 5 лет  
Педагог дополнительного образования:  
Мясоедова Ирина Витальевна  
Год разработки: 2019 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлено: 1. Настольный теннис, Правила соревнований М; Ф и С 2012 г. 2. <a href="https://vk.com/artemutochkin">https://vk.com/artemutochkin</a>