

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Принята на заседании
методического совета
от « 01 » 09 2025 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
« 01 » 09 2025 г.
Приказ № 205 от « 01 » 09 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Нургалиев Радик Кадымович
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2025

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
25.08.2025	Пояснительная записка	Дополнена новизна программы
25.08.2025	Воспитательная работа	Дополнен план работы

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	28
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	30
2.1. Календарный учебный график	30
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы аттестации и контроля	33
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Методическое обеспечение программы	43
Раздел.3 Программа воспитания	47
Список литературы	63
Приложения	68

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа по настольному теннису (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ДЮСШ по настольному теннису.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, является разноуровневой программой и предполагает освоение материала на стартовом, базовом, продвинутом уровнях и разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 25.12.23 № 685-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ №629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания« (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");

- Постановление Правительства РБ от 01.10.2022 г № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023 г. № 1230-р «Об изменениях в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» от 29.09.2023 № АБ-3935/06.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) 2021 год.

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.08.23г. № АБ-3287/06 по вопросу актуализации рабочих программ воспитания и календарных планов воспитательной работы.

- Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в

составе дополнительной общеобразовательной программы» от 2023г.
<https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/programmy-vospitaniya/dopolnitelnoe-obrazovanie/>

- Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей, высокой востребованностью и популярностью вида спорта среди подрастающего поколения. Программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности отделения настольного тенниса.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Включение тюрко-язычных детских народных игр в программу занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся:

- основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья;
- формированию чувства патриотизма через знакомство с историей и традициями народ проживающих на территории Республики, воспитание любви к родному краю.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры средствами настольного тенниса. Целями на этапах обучения являются:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом через занятия настольным теннисом.	Развитие устойчивого интереса и потребности к занятиям спортом через занятия настольным теннисом.	Совершенствование специализированных навыков в области вида спорта настольный теннис.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих задач:

Ознакомительный (стартовый) уровень	Базовый уровень	Продвинутый (углубленный) уровень
Личностные - формирование социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; -воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; - дать представление о тюрко-язычных народных играх.	Личностные - развитие общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п. (какие ценностные ориентации, отношения, личностные качества будут сформированы: уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе; -разширить знания и освоить тюрко-язычные народные игры.	Личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п. (какие ценностные ориентации, отношения, личностные качества будут сформированы: уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе; - приобщить и мотивировать к использованию в повседневной жизни тюрко-язычных народных игр.
Метапредметные развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством игры в теннис; формировать навыки	Метапредметные развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, получат развитие; Развитие ключевых	Метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности. Развитие ключевых компетентностей: умение думать, умение

самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;	компетентностей: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и др.).	исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и др.).
Предметные формировать необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис), научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.	Предметные - развитие сформированных на стартовом уровне знаний, умений, навыков в избранном виде спорта.	Предметные совершенствование умений, навыков, компетенций в избранном виде спорта.

Адресат программы.

Данная образовательная программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на стартовом, базовом и продвинутом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

Формы и режим реализации программы.

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный), базовый, углубленный.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации 3 года. Учебно-тренировочная нагрузка в группах :

1-го года обучения (Стартовый) - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

Общее количество часов в год –216

2-го года обучения (Базовый) - 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа).

Общее количество часов в год -324

3-го года обучения (Углубленный) - 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа). Общее количество часов в год -324

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: беседа, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, отчетное занятие, вводное занятие, итоговое занятие, учебно-тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и

иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом упражнений	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу, тест

Продолжительность образовательных уровней и минимальный возраст лиц для зачисления

Этапы спортивной подготовки Образовательные уровни	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
1-го года обучения (Стартовый)	1 год	7
2-го года обучения (Базовый)	1 год	8
3-го года обучения (Углубленный)	1 год	8

1.3. Содержание программы

Учебный план и содержание программы

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий.

2.1 Учебный план

	Тема	Количество часов в год			Формы аттестации и контроля
		Годы обучения			
		1	2	3	

		Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
Теоретическая подготовка					
1.1	История развития настольного тенниса	2	2	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, контрольные упражнения, беседа
1.2	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	2	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа
1.3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	1	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, контрольные упражнения, беседа
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости	1	2	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом	2	2	3	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа
1.6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	2	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа

1.8	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	3	педагогическое наблюдение, тест, взаимозачет, опрос, беседа
	ИТОГО:	9	9	9	
2.Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	63	72	72	педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности, взаимозачет, протокол соревнований, анализ участия в соревнованиях, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	45	72	72	педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности, взаимозачет, протокол соревнований, анализ участия в соревнованиях, контрольные упражнения
2.3	Технико-тактическая подготовка	91	153	153	педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности, взаимозачет, соревнования, выписки, анализ участия в соревнованиях, контрольные

					упражнения
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	0	4	4	педагогическое наблюдение, взаимозачет, судейство, спарринги, анализ участия в соревнованиях
2.5	Контрольные нормативы	8	8	8	мониторинг физической подготовленности, прием контрольных нормативов по ОФП, СФП И ТТП
2.6	Медико-биологический контроль	0	6	6	Допуск врача к занятиям, медосмотр
ИТОГО:		207	315	315	
ВСЕГО:		216	324	324	

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого года обучения (час)

Стартовый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	5	5	4	36
4	Техническая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	9	77

5	Участие в соревнованиях		1	1	2	1	1	1	1	2	10
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		24	23	22	25	25	23	24	24	26	216

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения (час) Базовый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	3	2	1	1	1	1	1	2	2	14
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	100
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	106
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	3	20
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		39	38	34	35	36	34	34	36	38	324

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения (час)

Продвинутый уровень

№п/п	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	2	12
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Техническая подготовка	13	13	13	14	13	13	13	13	13	118
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	3	20
6	Контрольные нормативы		3							3	6
7	Медико-биологический контроль	3				3					6
ВСЕГО:		38	37	34	36	37	34	34	35	39	324

Содержание программного материала

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - 2.1 Общая физическая подготовка;
 - 2.2 Специальная физическая подготовка;
 - 2.3 Техничко-тактическая подготовка.
3. Инструкторско-судейская практика.
4. Контрольные нормативы.
5. Медико-биологический контроль.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития настольного тенниса в

стране и за рубежом, правилах соревнований и техники безопасности на учебнотренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующего приобретению умений и навыков и эффективному использованию их в этой деятельности.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Инструкторско-судейская практика проводится с целью подготовки учащегося к роли помощника тренера (спортсмена-инструктора) и судьи. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Медико-биологический контроль: Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном отделении для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь-октябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и апрель-май (2-ое контрольное обследование).

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов — от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий

возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Стартовый уровень

Группа начальной подготовки первого года обучения

Задачи этапа «Стартовый»:

- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие детям интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности;
- улучшение физического развития детей на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса, овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- обучение основам техники настольного тенниса: правильной хватке и стойке теннисиста;
- обучение умению управлять мячом (набивания);
- обучение накату справа.

1. Теоретическая подготовка – 9 часов.

Тема 1. (2 ч) История развития настольного тенниса.

Содержание: История развития настольного тенниса. История развития олимпийского движения. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы по настольному теннису. Современное состояние настольного тенниса

Тема 2. (1 ч) Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Содержание: Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Физическая польза

1. Ловкость, быстрота реакции.
2. Тренировка вестибулярного аппарата.
3. Хорошее зрение.
4. Здоровое сердце, выносливость.
5. Развитие крупной и мелкой моторики
6. Укрепление мышц. 7. Похудение 8. Гибкость.

Психотерапевтическая польза

1. Самоконтроль.
2. Высокая концентрация внимания
3. Развитие аналитического и оперативного мышления.
4. Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов.

Настольный теннис – игра для тех, кто заботится о своем здоровье.

Тема 3. (1 ч) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов.

Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. (2 ч) Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом.

Содержание: Общие требования безопасности

Требования безопасности перед началом занятий

Требования безопасности во время занятий

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Требования безопасности по окончании занятий

Тема 5. (1 ч) Самостоятельные занятия дома и их значение

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. (1ч) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Содержание: Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Патриотическое воспитание. 9 мая – день Победы. 12 июня – День России. 23 февраля – День защитника Отечества.

Тема 7 (1ч) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Содержание: Гигиена отдыха и сна (понятие о спортивном режиме дня). Понятие о тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке. Режим дня во время соревнований.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Здоровый образ жизни и вредные привычки. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся;
- Режим дня спортсмена;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;

- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры;

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- Подготовить место для занятий;
- Соблюдать технику безопасности на занятиях;
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Задачи физической подготовки на этапе НП-1 (Стартовый уровень):

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

- подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, а также быстроты, точности выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре;
- специальные упражнения для развития ловкости, двигательной реакции и координационных способностей;
- игровые упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- ходьба и бег (доводя до 2 минут на тренировке – развитие аэробной выносливости);
- ОРУ для рук, туловища и ног (развитие гибкости и силы);
- соревнования по ОФП в группе (текущее тестирование).

Строевые упражнения:

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости; - Упражнения для развития ловкости;

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- Специальная физическая подготовка;
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Техническая подготовка

1. Обучение способам держания ракетки (правильной хватке);
2. Обучение (нейтральной) стойке теннисиста;
3. Обучение умению управлять мячом (набивания):
 - набивание мячом с отскоком его от пола;
 - ведение мяча на ракетке без падения;
 - набивание мячом на правой стороне ракетки;
 - набивание мячом на левой стороне ракетки;
 - набивание на двух сторонах ракетки;
 - набивание об стенку;
 - набивание на разную высоту;
 - набивание с дополнительным заданием;

- набивание в парах – «бадминтон»; □ набивание на ребре ракетки;

4. Обучение накату справа:

- обучение исходному положению для наката справа;
 - имитация наката справа;
 - накат справа по диагонали;
 - накат справа по прямой;
 - техника перемещения при игре справа из двух точек;
 - подача справа накатом;
 - игра накатом справа из двух точек;
 - игра накатом справа из 2/3 стола;
5. игра на счет; 5. Обучение накату слева (со способными детьми).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Базовый уровень

Группа начальной подготовки второго года обучения

1. Теоретическая подготовка – 14 ч.

Тема 1. (3 ч) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. (3 ч) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. (3 ч) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем

расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. (2 ч) Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена

Содержание: Общие требования безопасности

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Требования безопасности по окончании занятий.

Тема 5. (1 ч) Самостоятельные занятия дома и их значение.

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. (2 ч) Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся;
- Режим дня спортсмена;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию игры.

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- Подготовить место для занятий;

- Соблюдать технику безопасности на занятиях; - Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему; - Проявлять стойкий интерес к занятиям.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости; -

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - Упражнения с отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность,

периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении; -

Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность,

периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Технико-тактическая подготовка.

Обучение какой-либо технике всегда предполагает выполнение имитации технического приема.

1. Обучение умению управлять мячом (набивания):

- набивание на двух сторонах ракетки;
 - набивание об стенку;
 - набивание на разную высоту;
 - набивание с дополнительным заданием;
 - набивание в парах – «бадминтон»;
 - набивание на ребре ракетки;
2. Обучение накату справа:
- имитация наката справа;
 - накат справа по диагонали;
 - накат справа по прямой;
 - накат справа из левого угла;
 - накат справа из средней зоны в середину стола;
 - накат справа против подрезки;
3. Обучение накату слева:
- обучение исходному положению для наката слева;
 - имитация наката слева;
 - накат слева по диагонали;
 - накат слева по прямой;
 - накат слева против подрезки;
4. Обучение умению вращать мяч;
5. Обучение срезке справа и слева:
- имитация срезки справа и слева;
 - срезка справа по диагонали;
 - срезка слева по диагонали;
 - срезки справа и слева по прямой;
6. Обучение техника подач и их приема:
- подача справа накатом;
 - подача слева накатом;
 - прием плоских подач;
 - подача справа с нижним вращением;
 - подача слева с нижним вращением;
 - прием подач с нижним вращением;
7. Имитацию перемещений:
- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
 - перемещение при игре из двух углов;
 - разворот в левом углу (игра справа из левого угла);
8. Базовые задания комбинационной техники – «Школа»
- игра накатом справа из двух точек;
 - игра накатом справа из 2/3 стола;
 - игра накатом справа из 3-х точек (обратно – через центр);
 - игра накатом слева из двух точек;
 - игра накатами: треугольник;
 - игра по левой диагонали накатами справа и слева;

- игра срезкой справа из двух точек;
- игра срезками: треугольник;
- 9. Игра на счет;
- 10. Обучение топ-спину справа (со способными детьми)

Продвинутый уровень

Группа начальной подготовки третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка – 12 ч.

Тема 1. (2 ч) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. (3 ч) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивноэстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. (2 ч) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм

в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. (2 ч) Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена

Содержание: Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Требования безопасности по окончании занятий.

Тема 5. (1 ч) Самостоятельные занятия дома и их значение

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. (2 ч) Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся;
- Режим дня спортсмена;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию игры.

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- Подготовить место для занятий;
- Соблюдать технику безопасности на занятиях; - Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему; - Проявлять стойкий интерес к занятиям.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка Строевые упражнения:

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости; - Упражнения для развития ловкости;

- Упражнения типа «полоса препятствий»; - Упражнения для развития общей выносливости; - Подвижные игры и эстафеты.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении; - Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости; - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Технико-тактическая подготовка:

- задания на многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом);
- обучение технике игры топ-спином справа (игра с тренером) – для нападающих;
- обучение технике подрезки справа и слева против наката (игра с тренером) – для защитников;
- совершенствование игры в накаты по базовым заданиям (игра друг с другом или с тренером);
- игра накатами в средней зоне (игра с тренером или друг с другом);
- совершенствование игры в срезки (игра друг с другом или с тренером);
- обучение умению вращать мяч, отработка техники подач и их приема

(игра с БКМ);

- обучение и совершенствование базовой техники перемещений;
- отработка соединений двух технических элементов (связки);
- игру на счет.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений;

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях;

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Техники передвижения:

- Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ);
- С незначительным переносом ОЦТ;
- С полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Инструкторско-судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на начальном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Контрольные испытания

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводится прием контрольных нормативов 2 раза в год. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Медико-биологический контроль: Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь-октябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и апрель - май (2-ое контрольное обследование).

1.4 Планируемые результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
-------------------	-----------------	---------------------

Сформирован устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом.	Развит устойчивый интерес и потребность к занятиям настольным теннисом.	Усовершенствованы специализированные навыки в области вида спорта настольный теннис.
--	---	--

Задачи:

Ознакомительный (стартовый) уровень	Базовый уровень	Продвинутый (углубленный) уровень
<i>Личностные</i> - сформирована социальная активность обучающихся: самостоятельность, ответственность; - воспитанна коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка; - будет иметь представление о здоровом образе жизни, которая приведет к снижению преступности и отказ от вредных привычек; - расширит представление о народах проживающих на территории республики, познакомится с их историей и культурой посредством тюрко-язычных народных игр.	<i>Личностные</i> - сможет продемонстрировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки ведения здорового образа жизни, уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе; - углубит знания и освоит тюрко-язычные народные игры.	<i>Личностные</i> - будут сформированы активность личности, гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе; - будет развита устойчивая потребность к использованию в повседневной жизни тюрко-язычных народных игр.
Метапредметные Разовьет координацию движений, двигательные	Метапредметные Получит навыки мотивации к определенному виду	Метапредметные – будет стремиться к определенному виду деятельности,

способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; сформирует навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;	деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п. Сможет продемонстрировать задатки ключевых компетентностей: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и др.).	потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности. Сможет продемонстрировать ключевые компетентности: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и др.).
Предметные - сформирует необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис), научится правильно регулировать свою физическую нагрузку.	Предметные - сможет продемонстрировать технические элементы, сформированные на стартовом уровне знания, умения, навыки в игровых ситуациях в избранном виде спорта.	Предметные - Будет демонстрировать усовершенствованные умения, навыки, компетенции в избранном виде спорта. Пользоваться умениями полученными за первые два года обучения, значительно расширив их вариативность.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни, принимать правильные взвешенные решения в разных ситуациях.

Модель выпускника программы - разносторонне развитая личность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса: Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель

Продолжительность занятий:

Образовательные уровни	Продолжительность занятий	Продолжительность учебной недели
Ознакомительный (стартовый) уровень по 2 часа	6 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 2 часа)	6
Базовый уровень	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3 часа)	9
Продвинутый (углубленный) уровень по 3 часа	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3 часа)	9

Календарно-тематический график на 2025-2026 учебный год
Продвинутый уровень
НП-3

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
2	09	04	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
3	09	06	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
4	09	09	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						направлениям.			
5	09	11	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
6	09	13	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
7	09	16	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
8	09	18	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
9	09	20	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

10	09	23	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
11	09	25	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
12	09	27	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
13	09	30	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
14	10	02	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
15	10	04	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						координационных способностей.			
16	10	07	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
17	10	09	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
18	10	14	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
19	10	16	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
20	10	18	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
21	10	21	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
22	10	23	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
23	10	25	11.55-14.20	Учебно-	3	Совершенствование подачи и	Выполнение подачи. Необходимо	ДЮСШ	Текущий контроль

				тренировочные занятия		приема подачи.	обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.		профилактический коррекционный констатирующий
24	10	28	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
25	10	30	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
26	11	01	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
27	11	06	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
28	11	08	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
29	11	11	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						<i>и ее роль в игре.</i>			
30	11	13	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
31	11	15	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
32	11	18	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
33	11	20	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
34	11	22	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

						срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.		констатирующий
35	11	25	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
36	11	27	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
37	11	29	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
38	12	02	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
39	12	04	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
40	12	06	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
41	12	09	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

42	12	11	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
43	12	13	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
44	12	16	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
45	12	18	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
46	12	20	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
47	12	23	18.30-20.55	Учебно-	3	Совершенствование точности	Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль

				тренировочные занятия		ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней. Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		профилактический коррекционный констатирующий
48	12	25	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней. Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
49	12	27	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
50	12	30	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						<i>комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		
51	01	13	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
52	01	15	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
53	01	17	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						<i>игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	точность попадания.		
54	01	20	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
55	01	22	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
56	01	24	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
57	01	27	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
58	01	29	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
59	01	31	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

						удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	ударов и их связи с отскоком мяча.		констатирующий
60	02	03	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
61	02	05	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
62	02	07	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
63	02	10	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
64	02	12	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
65	02	14	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
66	02	17	18.30-20.55	Учебно-тренировочные	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

				занятия		завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.			коррекционный констатирующий
67	02	19	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
68	02	21	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
69	02	24	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
70	02	26	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
71	02	28	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
72	03	03	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
73	03	05	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
74	03	07	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
75	03	10	18.30-20.55	Учебно-	3	Комбинации со своей подачи с	Выполнение ударов срезкой с	ДЮСШ	Текущий контроль

				тренировочные занятия		выходом на атаку	последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).		профилактический коррекционный констатирующий
76	03	12	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
77	03	14	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
78	03	17	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
79	03	19	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
80	03	21	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
81	03	24	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
82	03	26	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
83	03	28	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных,	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

						скоростно-силовых и координационных способностей.			констатирующий
84	03	31	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
85	04	02	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
86	04	04	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
87	04	07	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
88	04	09	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
89	04	11	11.55-14.20	Учебно-тренировочные	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

				занятия		Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	очка с подачей и завершением атаки.		коррекционный констатирующий
90	04	14	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
91	04	16	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
92	04	18	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
93	04	21	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
94	04	23	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных,	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						скоростно-силовых и координационных способностей.	льдине», «Космонавты»).		
95	04	25	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
96	04	28	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
97	04	30	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
98	05	02	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
99	05	05	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

100	05	07	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
101	05	12	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
102	05	14	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
103	05	16	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						(высокая, средняя, низкая).			
104	05	19	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
105	05	21	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
106	05	23	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
107	05	26	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
108	05	28	18.30-20.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.			
109	05	30	11.55-14.20	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

К занятиям настольным теннис допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале , с хорошим освещением. Проветривание и влажная уборка спортивного зала, раздевалок производится 2 раза в день.

Для реализации программы используются:

1. Спортивный зал общей площадью 263,7 м²(8,92*29,72). Зал хорошо освещен как дневным светом, так и искусственным освещением и хорошо проветривается. Полы в зале имеют деревянное покрытие или специализированное.
2. Отдельные раздевалки для мальчиков и девочек.
3. Каждый обучающийся имеет свою (персональную) теннисную ракетку и мяч.
4. Учебно-методическая литература по настольному теннису (книги, журналы).
5. Оборудование и инвентарь:
 - 1) Столы для настольного тенниса – 8шт.
 - 2) Тренажр «Робопонг-пушка» - 2шт.
 - 3) Тренажер «Колесо» большое – 3 шт.
 - 4) Тренажер тенисный мяч на гибком шланге
 - 5) Смарт - телевизор – 1 шт.
 - 6) Гимнастические скамейки – 5 шт.
 - 7) Гимнастические степы – 10 шт.

- 8) Легкоатлетические барьеры -10 шт.
- 9) Гимнастические палки – 20 шт.
- 10) Гимнастические скакалки – 30 шт.
- 11) Гимнастические коврики – 15 шт.
- 12) Медицин-болл – 6 шт.
- 13) Фитнес-резинки – 30 шт.
- 14) Полусферы – 4 шт.
- 15) Ракетки для настольного тенниса – 20шт.
- 16) Мячи для БКМ – 1000 шт.
- 17) Подставки для БКМ – 2 шт.

Учебно-информационное обеспечение

Информационное обеспечение: интернет-источники, видеозаписи, мультимедийные материалы и др.

Видеозаписи выполнения элементов используются на теоретических занятиях в соответствии с программой, так и на практических занятиях с целью предоставления одного или нескольких образцов исполнения разучиваемого элемента.

Доступ к необходимым видеозаписям обеспечивается как регулярно обновляемой видеотекой, так и педагогом самостоятельно в индивидуальном порядке и с помощью сети Интернет и других доступных ресурсов.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ittf.com>;

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru>;

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

URL: <http://lib.sportedu.ru/press>;

4. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России

[Электронный ресурс]. URL: <http://www.ttfr.ru>;

5. Официальный сайт Федерации настольного тенниса Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. URL [Федерация настольного тенниса Республики Башкортостан \(ФНТ РБ\), официальный сайт \(fntb.ru\)](http://fntb.ru);

2. Демонстрационные видеоматериалы.

Видеоматериалы:

- Уроки игры в настольный теннис;
- Физическая подготовка игроков в настольный теннис;
- Настольный теннис. Основные упражнения для тренировок в настольном теннисе.

3. Презентации.

Видеоматериалы:

- Презентация «Классификация ударов в настольном теннисе»;
- Презентация «Комплексы упражнений для домашнего задания»;
- «Знакомство с историей настольного тенниса»;
- «Основные правила игры в настольный теннис».

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Настольный теннис» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по физической культуре и спорту, спортивный разряд по виду спорта «Настольный теннис», либо профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства. Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. В течение учебного года промежуточная. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования, тестирование);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.

Формы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности, взаимозачет, протокол соревнований, выписки, анализ участия в соревнованиях, тест, опрос.

Формы предъявления и демонстрации результатов: проведение соревнований, анализ соревновательной и тренировочной деятельности, самоподготовка.

График проведения вводной, промежуточной и итоговой аттестации:

1 год обучения:

Сентябрь – входной тест;

Октябрь – прием контрольных нормативов;

Апрель – прием контрольных нормативов;

Май – участие в квалификационных соревнованиях.

2 год обучения:

Сентябрь – входной тест;

Октябрь – прием контрольных нормативов;

Декабрь – участие в соревнованиях;

Апрель – прием контрольных нормативов;

Май – участие в республиканских соревнованиях.

3 год обучения:

Сентябрь – входной тест;

Октябрь – прием контрольных нормативов;

Декабрь – участие в соревнованиях;

Апрель – прием контрольных нормативов;

Май – участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

При оценивании успеваемости по разделам программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

1. Теоретические занятия.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерий оценка «Отлично» за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Критерий оценка «Хорошо» за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Критерий оценки «Удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Критерий оценка «Неудовлетворительно» выставляется за непонимание и незнание материала занятия.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Критерий оценки «Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

обучающиеся по заданию тренера используют их в нестандартных условиях;

Критерий оценки «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Критерий оценки «Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Критерий оценки «Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Критерий оценки «Отлично» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Критерий оценки «Хорошо» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Критерий оценки «Удовлетворительно» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера или не выполняется один из пунктов.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерий оценки «Отлично» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, которая отвечает требованиям и обязательного минимума содержания обучения по программе, и высокому приросту обучающегося в показателях физической, технической и тактической подготовленности за определенный период времени.

Критерий оценки «Хорошо» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Критерий оценки «Удовлетворительно» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» - обучающийся не соответствует уровню подготовленности, нет темпа роста показателей физической, технической и тактической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных обучающимся и оценок за выполнение контрольных упражнений и выводится средний балл подготовленности по программе.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Теннисные умения для 1-го года обучения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15	15-20	20 и более
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15	15-20	20 и более
«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	До 15	15-25	25 и более
Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	До 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	До 20	20-40	40 и более

30 сек)			
---------	--	--	--

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала тренера– один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тестовые задания

Протокол тестирования «Школы мяча»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Теннисные умения

Протокол тестирования «Школы закрытых тактических комбинаций»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или срезка справа накат слева, накат справа. Зачет/незачет из 3 попыток	Розыгрыш очка: -подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа. Зачет/незачет из 3 попыток

Протокол тестирования « _____ »

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Навык	Навык
	Оценка	Оценка

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть стол и игровую ситуацию, умение направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку удалось завершить розыгрыш (выиграть очко) на 3 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит тренер. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	6-7		8		9		10		11	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег на 30 метров (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек	5	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35
	4	12	12	18	18	22	22	30	28	40	33
	3	10	10	15	15	20	20	25	25	35	30
	2	8	8	12	12	18	18	22	22	30	25
	1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	20
Прыжки через скакалку за 30 сек	5	25	25	30	30	25	25				
	4	23	23	27	27	22	22				
	3	20	20	25	25	20	20				
	2	15	15	23	23	18	18				
	1	10	10	20	20	15	15				
Прыжки через скакалку за 45 сек	5							57	47	59	49
	4							56	46	58	48
	3							55	45	57	47
	2							54	44	56	46
	1							53	43	55	45
Прыжок в длину с места (см)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	160	150
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120
Отжимание от пола (кол-во раз)	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10
	1	2	2	1	1	8	7	8	6	11	8

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП: - необходимо набрать не менее 15 баллов и получить критерий оценки (средний балл) не ниже «Отлично» или «Хорошо».

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для учащихся групп начальной подготовки
1-го года обучения**

Наименование	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
Набивание мяча	100 80-65	хорошо удовлетворительно
Набивание мяча	100 80-65	хорошо удовлетворительно
Набивание мяча	100 80-65	хорошо удовлетворительно

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для учащихся групп начальной подготовки
2-го года обучения**

Накат справа по	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
Накат слева по	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
Сочетание наката	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Сочетание наката	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для учащихся групп начальной подготовки
3-го года обучения**

Откидка слева со всего стола (количество)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
---	------------------------	-----------------------------

Сочетание откидок справа и слева (количество)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Подачи справа (слева)	8 6	хорошо удовлетворительно
Подачи справа (слева)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание. Испытания проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося.

№п/ п	Название темы, раздела (базовые)	Форма организац ии занятий	Методы и приемы.	Использованны е материалы	Формы подведен ия итогов
1	ОФП	Беседа, учебной- трениров очное занятие, диагност ика	Методы: Словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастически, эспандеры. Методические материалы: Журналы, видеозаписи	Обсужде ние, обобщен ие знаний, контроль ное задание, диагност ика, тестирован ие
2	СФП	Инструкт	Методы:	Оборудование	Обсужден

		аж, практичес кое, контроль ное занятие, игровое занятие, учебнотр енировоч ное занятие, соревнова ния	Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Гимнастически е маты, гимнастическа я стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, видеозаписи.	ие, обобщен ие знаний, контроль ное задание, диагност ика, аттестация
3	ТТП Техника пере меще ний, ударов, подач, отбив ания мяча.	Рассказ, учебно- трениров очное занятие , комбинир ованное занятие, контро льное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсужде ние, обобщен ие знаний, контроль ное задание, диагност ика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование.	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	Оборудование: столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: объяснение, демонстрация	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.	Обсуждение.
6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тренировочные занятия	Метод соревновательно -игровой, практический	Оборудование: Стол, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.

2.5. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

Особенности структуры учебного занятия

Алгоритм построения учебного занятия.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, практического, контрольного,

рефлексивного (самоанализ), итогового. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

1 этап – организационный: подготовка детей к работе на занятии, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания, проверка усвоения знаний предыдущего занятия (1-2 мин).

2 этап - подготовительный: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей, подготовка всех систем организма к физической нагрузке (10-15 мин).

3 этап - основной: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения, закрепление знаний и способов действия; формирование целостного представления знаний по теме (15-30 мин).

4 этап – практическая работа: формирование умения применять полученные знания на практике (10-30 мин).

5 этап – заключительный этап: анализ и оценка успешности достижения цели, перспектива последующей работы, заминка (3-5 мин).

6 этап - рефлексивный: мобилизация детей на самооценку (работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы) (2-3 мин).

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на координацию, ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение техники игры.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование основных физических качеств.

III. Заключительная часть

1. Подвижные и/или спортивные игры.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения парами.

II. Основная часть

1. Изучение техники игры в настольный теннис.

2. Упражнения, направленные на развитие координации.
3. Совершенствование основных физических качеств.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Образовательные технологии

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, которые позволяют достигнуть цели программы.

- *Личностно-ориентированные технологии* – ставят в центр образовательной системы личность обучающегося, обеспечение комфортных условий её развития.

- *Гуманно-личностные технологии* – отличаются гуманистической сущностью, осуществляется поддержка личности, оптимистическая вера в его творческие силы, отвергая принуждение;

- *Здоровьесберегающие* – использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

- *Технологии сотрудничества* – реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и обучающегося. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

- *Дистанционные образовательные технологии* – построены на основе информационных технологий, которая позволяет быстро и гибко координировать меняющиеся потребности обучающихся. При дистанционном обучении данная программа предполагает использование

интернет ресурсов. Обучающиеся получают возможность посмотреть видео-занятия и мастер-классы, выполнить задания на самопроверку.

- *Информационно-коммуникационные технологии* (мультимедиа, Интернет) – умение находить информацию и правильно ее использовать.

- *Создание ситуации успеха* – целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом.

- *Рефлексия* – процесс и результат фиксирования субъектами (участниками педагогического процесса) состояния своего развития, саморазвития и причин этого.

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Цель воспитательной работы: формирование ценностных ориентаций обучающихся, определяющих общую гуманистическую направленность их личности, соответствующую насущным интересам личности и общества, принципам государственной политики в области образования; создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

В связи с поставленной целью задачи определяются так:

- формирование и развитие коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;

- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- организация системной работы с обучающимися;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально значимой деятельности обучающихся.

Направления воспитательной работы

Правовое воспитание

Цель мероприятий: недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания.

Задачи мероприятий: Проведение профилактических бесед на темы толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних.

Профилактика вредных привычек

Здоровьесбережение.

Цель мероприятий: развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей).

Задачи мероприятий:

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований,

регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

Нравственное воспитание

Цель мероприятий: целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

Задачи мероприятий:

- возрождение нравственных ценностей;
- соблюдение единства воспитательных и практических задач;
- становление основ морали и нравственности;
- формирование гуманизма к окружающему;
- формирование потребности самосовершенствования;
- расширение кругозора, развитие морального суждения, обучение главным способам самостоятельного принятия решений.

Спортивно-эстетическое воспитание. Режим питания и отдыха.

Цель мероприятий: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного

процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Безопасность жизнедеятельности

Профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность

Цель мероприятий: Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности, совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности жизнедеятельности, обучение учащихся, выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения.

Задачи мероприятий: научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитать ответственную личность, приверженную традиционным ценностям и уважающую религиозное и национальное многообразие Российской Федерации, воспитание твердой гражданской позиции, направленной на поддержание территориальной целостности РФ и восприятие интересов государства как своих собственных.

Задачи мероприятий: Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),

готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления

Цель мероприятий: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;

Задачи мероприятий: Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков;
- расширение общего кругозора юных спортсменов.

Работа с родителями

Цель мероприятий: психолого-педагогическое просвещение родителей, создание условий, при которых ребенок может обрести возможности, позволяющие справляться с различными трудными ситуациями, противостоять рискам. Это возможно сделать, если в организации создается единое поле понимания, ценностей, идей.

Задачи мероприятий:

Сбор сведений и обновление данных о социальном составе обучающихся

- выявление детей из социально-незащищенной категории;

- выявление детей «группы риска» (склонных к непосещению занятий в школе, уклонению от учебы, грубых в отношении учителей и сверстников, находящихся без контроля родителей);

- выявление неблагополучных семей.

Ознакомление родителей с «телефоном доверия»

Профориентационная деятельность. Инструкторская практика.

Цель мероприятий: комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Задачи мероприятий:

Судейская практика: Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе;

План воспитательной работы.

СЕНТЯБРЬ

п/ п	Разделы плана	Название мероприятий	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа на тему: «Мои права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Городские соревнования, посвященные «Памяти друзей»	Соревнования
3	Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание	Беседа на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа
4	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Соревнования Церемонии открытия, закрытия, награждения
5	Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек	Беседа: «11 сентября – День трезвости»; «Алкоголизм – добровольное безумие»	Беседа
6	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма,	Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическая акция «Внимание – дети!» Проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по	Беседа Инструктаж Просмотр видеофильмов Распространение памяток

	пожарная безопасность	охране труда, медицинскому и самоконтролю Проведение занятий с обучающимися по действиям в возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций; День солидарности в борьбе с Терроризмом. Беседа: «Вместе против террора» Показ роликов по профилактике экстремизма Беседа: «На улицах города»	
7	Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления Соревнования
8	Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Родительское собрание Беседа
9	Профориентационна я деятельность	Работа в качестве помощника судьи на соревнованиях Организация и проведение учебно- тренировочного занятия в качестве помощника тренера	Консультация Соревнования Тренировочное занятие Консультация Проигрывание ситуаций Индивидуальная работа Работа в парах и т.д.

ОКТЯБРЬ

п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Профилактика вредных привычек	Месячник профилактики наркозависимости среди обучающихся Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с разъяснением	Октябрь Беседа Соревнования Просмотр видеороликов

		административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних. Республиканские соревнования по настольному теннису под девизом «Спорт против наркотиков!» Декада профилактических мероприятий приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	
2	Правовое воспитание	Беседа на тему профилактики экстремистских проявлений, формированию законопослушного толерантного поведения обучающихся. Беседа: «Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации».	Беседа
3	Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа: «Правила поведения при угрозе террористического акта» Беседа по безопасности на дорогах «Дорожные знаки» Просмотр видеоролика для детей о правилах ПБ Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Беседа Просмотр видеороликов Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «1 октября – День пожилых людей» Беседа: «11 октября – День Республики Башкортостан» Соревнования, посвященные Дню Республики Беседа «Флаг. Герб. Гимн»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на	Распространение памяток для родителей «Если у Вас требуют взятку»	Беседа Распространение

	профилактику коррупции	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	памяток
--	------------------------	--	---------

НОЯБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа по профилактике правонарушений «Права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Беседа: «16 ноября – Международный день толерантности», «Нравственность – сила нации»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ «Наркотики: жизнь до и после» Профилактическое мероприятие «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Состояние и развитие спорта в России (все группы)	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма, посвященной Международному дню толерантности Беседа: «Терроризм – угроза обществу» Викторина «Пешеход» Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) Распространение памяток для обучающихся «Безопасный интернет – детям»	Беседа Викторина Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «4 ноября – День народного единства» Беседа на тему: «24 ноября – День матери в России» Соревнования, посвященные Дню Матери	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с	Индивидуальные

	Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	родителями (по необходимости) Распространение памяток для родителей «Это важно знать!»	беседы
--	---	---	--------

ДЕКАБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Давайте дружить» Показ роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Беседа с обучающимися о значении «телефона доверия».	Беседа Показ видеороликов
2	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом». Проведение профилактической беседы приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Беседа Просмотр видеороликов
3	Спортивно-эстетическое воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекция
4	Нравственное воспитание	Тематические беседы с примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую жизненную ситуацию	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Инструктаж с обучающимися по ТБ, ПБ, ПДД, личной безопасности перед каникулами, поездками на соревнования, экскурсиями, походами выходного дня. Беседа на тему: «Сущность терроризма». Профилактическая Акция «Внимание – дети!».	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 декабря - День Конституции Российской Федерации».	Беседа Соревнования

		Соревнования «Новогодний турнир».	
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы Родительские собрания

ЯНВАРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Нам надо лучше знать друг друга»	Беседа
2	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Мы за ЗОЖ»	Показ видеороликов
3	Нравственное воспитание	Проведение походов выходного дня. Экскурсия в лес (кормление птиц и белок, катание на горках). Посещение стадиона «Торос» (катание на коньках). Подвижные игры, эстафеты и конкурсы для детей на центральной городской ёлке.	Беседа Подвижные игры, эстафеты и конкурсы Экскурсия
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа с детьми, проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю	Инструктаж Беседа Викторина

6	Государственно-патриотическое воспитание	Участие в республиканских соревнованиях Детско-юношеское первенство РБ	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение раздаточного материала для родителей по медиа-безопасности «Где гуляют ваши дети?»	Распространение памяток

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Профилактическая Акция «Закон и подросток»	Беседа, викторина, показ видеороликов
2	Нравственное воспитание	Встреча с участниками боевых действий	Встреча
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Подумай что дороге»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа по личной безопасности «Один дома». Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду». Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма «Молодежные и экстремистские организации и их опасность для общества».	Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое	Беседа на тему: «23 февраля – День защитника Отечества».	Беседа

	воспитание	Мероприятие месячника оборонно-массовой работы Республиканские соревнования посвященные Дню защитника Отечества.	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	Индивидуальные беседы

МАРТ

№ п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья».	Беседа Распространение памяток
2	Нравственное воспитание	Беседа на тему: «Ты да я такие разные, но...».	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом».	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Показ роликов по профилактике ДДТТ. Проведение беседы с обучающимися направленных на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью. Беседа на тему: «Безопасность в интернете». Профилактическая Акция «Внимание – дети!».	Показ видеороликов Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «8 марта – Международный женский день». Соревнования, посвященные Международному женскому дню.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от	Индивидуальные беседы

		информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	
--	--	--	--

АПРЕЛЬ

1	Правовое воспитание	Просмотр роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.	Просмотр видеороликов Беседа
2	Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни».	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с обучающимися «Неделя здоровья».	Беседа Спортивная эстафета
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях». Профилактическая Акция «Закрой окно – в доме ребенок». Беседа на тему: «30 апреля – День пожарной охраны». Просмотр видеороликов для детей о правилах ПБ.	Беседа Распространение памяток Просмотр видеороликов
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 апреля – День космонавтики». Соревнования, посвященные «Дню космонавтики».	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки	Индивидуальные беседы

		детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	
МАЙ			
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Профилактика и разрешение конфликтов».	Беседа
2	Нравственное воспитание	Тематические беседы примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам попавшим в непростую ситуацию. Участие в профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Правда о синтетических наркотиках»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Самостоятельные занятия дома и их значение	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!» Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. Инструктаж по ТБ на летние каникулы. Профилактическая Акция «Внимание – дети!». Профилактическая Акция «Неделя безопасности дорожного движения».	Беседа Распространение памяток Инструктаж Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «09 мая – День Победы в ВОВ 1941-1945гг.». Соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945 гг.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	Беседа

		Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. Командные соревнования для воспитанников ДЮСШ и их родителей «Неразлучные друзья – взрослые и дети»	Соревнования Эстафета
--	--	---	--------------------------

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила,..");

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе

дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научнотехнологического и культурного развития страны» от 29.09.2023 № АБ 3935/06.

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

II. Литература для педагога

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3 / КубГАФК; под ред. В.А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2020. - 306 с: ил.;

2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2022. - 325 с.: ил. - Библиогр.: с. 315-321.;

3. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса

становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М, 2022. - 29 с.;

4.Горохова В.Е. Теория и практика физической культуры. - 2017. - №5-С.22.;

5.Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие В.Я. Кудлин, Н.В. Захарова: МГАФК. - Малаховка, 2023. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.;

6.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2021. - 192 с.;

7.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2023. - 543 с.;

8.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. -Киев: Олимпийская температура, 2022. -320 с.;

9. Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2023. - 64 с. - 57.81.;

10.Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2021. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.;

11.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2022. -286 с.;

12.Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2023. - 424 с.;

13.Примерная программа по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А.,

- Матыцин О.В. - М.: Федерация настольного тенниса России, 2023 - 141с.;
- 14.Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 2022.-448 с.;
- 15.Хозяинова Д.А. Горская И.Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2023,-115с.;
- 16.Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов: МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2023. - 80 с. : ил. - 40.45.17;

III. Литература для детей и родителей

- 1.Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2018. - 480 с.;
- 2.Шипилина И.А. Настольный теннис - история, выдающие спортсмены.- Краснодар 2017г. - 66с.;
- 3.Правила соревнования по настольному теннису: Федерация настольного тенниса России. - Москва 2017г.-47 с.;
- 4.Журнал «Настольный теннис».

IV. Интернет-ресурсы

<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekh№ika-biezopas№osti-№a-za№iatiiakh-fizichieskimi.html>;

<http://№esportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/os№ovy-metodiki-i-orga№izatsii-samostoyatel№ykh>;

<http://ducsh-4.ru/doc/tp.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/pr1-4kls.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/prdopobr.pdf>.

Словарь терминов

Настольный теннис от А до Я

Англия — страна, где зародился настольный теннис свыше ста лет назад. В её столице – Лондоне – в 1926 году был проведён первый чемпионат мира по настольному теннису.

Антиспин — накладки, погашающие вращение мяча; ими играют защитники.

Атака – активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка.

Блок — удар ракеткой, поставленной перед отскочившим мячом. Блокируют мяч пассивно или активно (когда ракетка движется вперёд и закрывается к сетке).

Встреча (матч) — состоит из 3, 5, 7 партий (как оговорено в положении).

Гандикап (фора) — это добавка нескольких очков игроку послабее.

Дисквалификация — снятие игрока с соревнования за неспортивное поведение.

Жребий — способ определения мест участников соревнований в игровой таблице. Он нужен для того, чтобы сильнейшие не проводили встречи между собой в первых турах.

Завершающий удар (жёсткий накат) – накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

Защитник — игрок, придерживающийся оборонной тактики: выжидающий ошибку соперника и стремящийся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

Игра. Настольный теннис — спортивная игра, где многое решает техника, но это и борьба характеров, воли, ума, чувств.

Классификация — составление годовых списков лучших игроков мира, Европы, России, городов (100, 50, 20, 10 человек).

Контратака – атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контртоп-спины).

Контртоп-спин – ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

Контрудар – ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

Косой мяч – удар по диагонали, при котором после отскока мяч вылетает за боковую линию стола.

Матчбол — ситуация, когда, выиграв одно (последнее) очко, теннисист выигрывает встречу.

Мяч – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса – это шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Он должен быть сферическим, диаметром 40 мм и массой до 2,7г.

Накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Нападающий — игрок, который придерживается тактики атакующего стиля, стремящийся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями)

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щёчки» ручки ракетки. Может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Основная стойка — исходное положение игрока при выполнении ударов.

Откидка – пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Очко. Каждая ошибка противника даёт тебе очко. Каждая твоя ошибка даёт очко противнику.

Пинг-понг — прежнее название игры, в 1936 году она переименована в настольный теннис.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подрезка – технический приём, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

Подставка (удар с полулета) – вариант толчка, технический приём, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

Половина стола. Стол сеткой разделён на две половины. В игре она выбирается по жребию. Местами за столом меняются после сыгранной

партии, а также в решающей партии, когда один из участников встречи выиграл пятое очко.

Положение — документ об организации и проведении соревнований, где указываются их цель, задачи, участники, место и время. А при командной игре, кроме того,— состав команды, очередность игр, условия выявления победителей и др.

Разминка. Перед встречей разрешается двух- или одноминутная разминка у стола, чтобы привыкнуть к обстановке, разогреться. Разминка нужна и на тренировках, тут разминайся сколько надо.

Ракетка (от арабского «рахат» —ладонь) — спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу. Лопасть ракетки должна быть плоской и жёсткой, и 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Рейтинг. С 1981 года в нашей стране действует система контроля за мастерством теннисистов, по которой классифицируются игроки. Она учитывает победы и проигрыши на разных соревнованиях.

Свеча — удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

Сетка — преграда, не дающая возможность посылать мяч на сторону соперника ниже неё.

Скидка — накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

Смеш — удар по свече (в переводе с английского означает «разбить»).

Соревнования. Они выявляют сильнейших и тех, кто должен на них равняться. Соревнования проводятся как личные, так и командные, и лично-командные (в последних подсчитываются результаты каждого участника и всей команды).

Срезка — подрезка в ответ на подрезку над столом.

Стиль игры — совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

Тактика — это план и способ одоления соперника.

Техника — комплекс рациональных ударов и передвижений.

Толчок — плоский удар, удар начинающих.

Топ-спин (от англ. Top Spin) —вид удара, при котором удар по мячу происходит снизу вверх, придавая сильное вращение в направлении удара

Подкрученный топ-спином мяч вращается со скоростью 3000 оборотов в минуту.

Топс-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

Удары. Существуют удары слева и справа, плоские, верхнего и нижнего вращения. Есть удары и с боковым вращением.

Укоротка – технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

Федерация – это общественная организация, руководящая развитием вида спорта. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) основана в 1926 году, Европейская (ЕТТИ) — в 1958, СССР — в 1951. Президиумы федераций обычно избираются через каждые 4 года. Международная федерация в настоящее время объединяет федерации 126 стран всех пяти континентов. Европейская — федерации свыше 30 стран.

Фукс (шипун) – попавший в край стола или переваливший через сетку мячик, который даёт случайное очко. За такой мяч всегда надо не забывать извиняться перед соперником.

Хватка – способ держания ракетки. Бывает горизонтальной и вертикальной.

Чемпионаты. Проводятся чемпионаты мира, Европы и других континентов, стран, городов и др., на которых выявляются победители — чемпионы в личных (одиночные, парные) и командных соревнованиях.

Япония. Страна, которая создала много новшеств в игре: губчатую и слоистую резину для ракеток, топ-спины, сложные подачи.

Приложение 2

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими всеми умениями и навыками по основным разделам программы; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; выполнения комплекса упражнения предусмотренными программой; работает с оборудованием с помощью педагога; применяет знания в знакомой ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала; слабо владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Максимальное количество баллов по критерию -10

Приложение 3

Критерии оценки и показатели сформированности личностных качеств

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном- «Я люблю и горжусь», ценностном «я ценю и уважаю» и деятельностном уровне- «Я делаю»(готов сделать) -2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 балл.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого -2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности

		другого -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения(культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность , которая имеет характер целенаправленной деятельности ;преобладают внутренние(личностные) мотивы к познанию- 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству. не имеет сознательно поставленных целей в обучении -0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного

		поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - Отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством)- 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях- 2 балла. <i>Средний уровень:</i> Представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

«Самоанализ личности» (Мотков О.И.)

Данная диагностика проводится с учащимися 11-17 лет.

Цель диагностики: оценить уровень проявления социально значимых качеств личности: активность нравственной позиции; коллективизм; гражданственность; трудолюбие; волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами. Он разбит на два подфактора, по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, подфактору на более высокую степень проявления, степень оценки качества в личности.

Самый высокий суммарный балл по фактору – 20, по фактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Педагогу и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований педагога дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – более высокие, а дети – самые высокие самооценки. Уровень самооценки учащихся постепенно снижается от 6 к 10 классу, сближаясь с оценками педагогов.

Степень расхождения между оценками педагога и самооценками детей указывают на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углублённый самоанализ качеств (при углублённом варианте предъявления). Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики через год покажет динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

Инструкция к проведению диагностики.

На столах у учащихся текст диагностики (по 1 экземпляру на стол) и карточки, на которых учащиеся выставляют оценки.

На доске – шкала оценки:

1б. – неверно

2б. – скорее неверно

3б. – когда как 4б. – в целом верно 5б. – верно.

Слова учителя:

«Ребята вам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности. Прочитайте внимательно высказывание и в соответствии со шкалой оцените своё отношение к высказыванию. Например, на первый вопрос вы выбрали ответ «скорее неверно». Тогда в клеточке с цифрой «1» вы пишете цифру «2». Таким образом нужно отвечать на все вопросы.

Бланк ответов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Текст «Самооценка личности».

Уважительно отношусь к большинству людей, одноклассников.

Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.

Готов(а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.

Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.

Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.

Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.

В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.

Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.

Часто изобретаю свой подход к делу.

Люблю предлагать и осуществлять новые дела.

Умею длительно работать с полной отдачей сил.

Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.

Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.

Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.

Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.

Мне присуща тщательность, доброжелательность в любом деле.

Люблю самостоятельную, трудную работу.

Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и других.

Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения и навыки.

Я привык(ла) выделять главное и не отвлекаться на постороннее.

Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Обработка результатов:

Получив результаты диагностики, педагог заносит их в таблицу в соответствии с со следующими направлениями:

Активность нравственной позиции — № 1,2,13,14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1,13.

1б – стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14.

2. Коллективизм — № 3,4,15,16.

2а – ответственность перед коллективом – 3,15.

2б – чуткость и взаимопомощь – 4,16. 3. Гражданственность — № 5,6,17,18.

3а – осознание значимости своего труда для общества – 5,17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6,18.

4. Трудолюбие

4а – добросовестность – 7,19.

4б – самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20. 5.

Творческая активность — № 10,21,22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9,21.

5б – стремление к новому, инициатива 6. Волевые качества — № 11,20,23,24. 6а – целеустремлённость – 11,21.

6б – настойчивость и самообладание –

После того, как все результаты внесены в таблицу, подсчитывается средний балл как по горизонтали по каждому ученику, определяется итоговый уровень самоанализа, и по вертикали – определяется средний уровень каждого качества.

Результаты среднего балла по качествам личности по окончании подсчётов и определение результатов педагог пишет анализ итогов проведенной диагностики, определяет положительные и отрицательные тенденции, выявляет причины и проблемы, прогнозирует пути решения проблем.

ТЕОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИССА

Инвентарь для игры в настольный теннис

Стол настольного тенниса. По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста высота должна быть ниже 60—70 см. Промышленностью для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров (8 х 4 фута, или 244 х 122 см).

Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, матовой, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры — параллельно боковым линиям (рис. 1).

Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м х 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

Сетка. Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Внутри верхней кромки сетки шириной 1,5 см (она белого цвета) натягивают шнур; нижний край должен вплотную примыкать к поверхности стола. Сетка плетеная, с квадратными клетками размером 1,3 — 1,5 см. Стойки сетки, которыми она крепится к столу, отстоят от боковой грани стола на 15,25 см.

Мяч для настольного тенниса — шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча — 2,7 г.

Ракетка — спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 процентов лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны — со стороны ладони и тыльной стороны — со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см². Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

Правила игры в настольный теннис

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа

"полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

История тенниса

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии [Уолтер Уингфилд \(Walter Clopton Wingfield\)](#) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором

расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские

теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

Основные удары в теннисе

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

- 1 - удары без вращения;
- 2 - удары с нижним вращением;
- 3 - удары с верхним вращением;
- 4 - подачи.

К первой группе отнесены **удары без вращения**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший от ракетки, не имеет вращения и летит по пологой траектории. К такому типу ударов относятся толчок, подставка, скидка. Движение при выполнении таких ударов выполняется в «лоб» шара.

К второй группе отнесены **удары с нижним вращением**. При выполнении такого удара мяч после соударения имеет нижнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости противоположны. К такому типу ударов относятся срезка, подрезка, свеча, скидка. Движение руки при выполнении такого типа ударов выполняется, как правило, сверху-вниз-вперед.

К третьей группе относятся **удары с верхним вращением**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший после соударения от ракетки, имеет верхнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости совпадают. К такому типу ударов относятся накат, топ-спин, завершающий удар, свеча, скидка. Удар по мячу выполняется по касательной снизу-вверх вперед.

К четвертой группе относится – **подача**. подача это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Поддачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);

- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола);

Организация занятия по настольному теннису

Подготовка к занятию и его проведение.

- Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.
- Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.
- Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение детей и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала.
- Во время проведения занятия тренер 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 3 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 преподавателем. 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.

Разновидности соревнований для детей

Настольный теннис со сменой.

Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); стол №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 игра накатами по всему столу и т.п..

Кубок Большого шлема.

Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими.

Настольный теннис на время.

Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

Стоп.

Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился — дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

Настольный теннис втроем.

Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.

Подводящие упражнения

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

- А) Упражнения с мячом
- Б) Упражнения с мячом и ракеткой
- В) Подвижные игры с мячом
- Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

Д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

- 1. Индивидуальные
- 2. В парах
- 3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

А) Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

◆ Отбивание ладонью

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10. То же под ногой.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

◆ Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол

14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.

15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

◆ Отбивание мяча

16. Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).

17. Руками: ладонью, локтем, плечом.

18. Ногами: лодыжкой, коленом.

19. Грудью, головой, спиной.

20. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

◆ Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).

23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.

25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.

27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.

28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

29. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
30. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
32. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33. Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
34. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
35. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

◆ Вращения мяча руками

39. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
40. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
43. Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.

44. Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

◆ Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.

46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.

48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.

49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

◆ Удержание мяча

50. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.

51. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

◆ Касание мяча

52. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.

53. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

◆ Метание мяча

54. На дальность одной и другой руками.

55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

♦ Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

♦ Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.

68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

◆ Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

76. Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
79. В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
83. Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
84. То же в наклоне туловища 90°.
85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.
86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

◆ Упражнения для развития моторики рук

93. Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
94. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).
95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
97. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
98. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.
99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

◆ Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
101. То же, двигаясь боком и спиной.
102. То же, бегом.
103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
104. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
105. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
106. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
107. «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
108. «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

◆ Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно
110. То же, двигаясь правым и левым боком.
111. То же, бегом.
112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
119. Катание мячей с различным отскоком и весом.

120. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30\text{см}$ до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

◆ Отбивания мяча

121. Отбивание мяча об пол.

122. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

123. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

124. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

125. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.

126. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.

127. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.

128. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

129. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

130. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.

131. Подбивание мяча ребром ракетки.

132. Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.

133. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.

135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

136. Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.

137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).

138. «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.

139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.

140. «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.

141. «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

◆ Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.

143. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.

144. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.

145. Катить два мяча по кругу вокруг себя.

146. Носить два мяча на двух ракетках.

147. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

148. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.

149. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.

150. В паре – носить мячи на ракетках.

151. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.

152. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.

153. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.

154. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».

156. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.

157. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

б) Фиксация точки удара.

158. Удары по удочке.

159. Удары по мячу, закрепленному на спице.

160. Удар по удочке с закрытыми глазами.

161. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

162. Игра утяжеленным мячом.

163. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.

165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).

167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) Сопровождение мяча.

168. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

169. Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар

170. Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

172. То же с выносом ракетки вперед.

173. Наброс одиночных ударов из-за спины.

174. Имитация работы ног при ударе.

175. Наброс одиночных ударов с руки.

176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.

177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

178. Концентрация на мяче.
179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
180. Вратарское упражнение.
181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

197. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
198. Подброс мяча вверх до отметки на стене.
199. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
200. Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

201. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
202. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
203. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.

204. Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.
в) *Закрепление движения руки.*
205. Метание теннисного мяча правой и левой руками.
206. Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
207. Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

208. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
215. Выполнять удары накато́м справа и слева на тренажере «колесо».
216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
220. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
221. Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
222. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.

- 224. Катание мяча по коридору их двух канатов.
- 225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
- 226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
- 227. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
- 228. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
- 229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
- 230. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
- 231. То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).
- 232. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

- 233. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
- 234. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.
- 235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
- 236. Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

Для обучения группы школьников с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к педагогу. Показ идет в зеркальном отражении, учитель демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового

материала, учитель перемещается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы детей (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а учитель демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса

КАЖДЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРИ ОБУЧЕНИИ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ:

Этап 1. Зрительное внимание.

Основная задача: удержание зрительной концентрации на движущемся мяче.

Инвентарь: мячи разнообразной формы и размера (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
-----------------	---------	-------------

рассеянный взгляд; отсутствие концентрации внимания.	отсутствует адаптация к незнакомой обстановке; не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках	Привлечь взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда. - выстроить ритм занятия из простых упражнений - делать игровые паузы
--	---	---

1.Игры и упражнения для удержания зрительной

концентрации на мяче:

1. «Зоркий глаз».

Дети стоят на метках. В руке тренера - яркий мяч.

Тренер водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

а) дети следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).

в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).

г) глаза + руки + ноги.

д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.

2. «Зевака». Дети стоят на метках. Тренер носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.

3.«Зеркальце». У каждого ребенка в руках мяч. У тренера так же в руках мяч. Тренер передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.

4.«Прыгуны».

Тренер бросает мяч:

а) об пол - дети прыгают вместе с мячом

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – дети приседают;

5. «*Лягушка*». Тренер стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

6. «*Два цвета*». У тренера в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

7. «*Летчики*». Группа детей построена по периметру площадки. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

8. «*Светофор*». Дети стоят у сетки, учитель на задней линии.

Вариант а) У тренера яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри площадки до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача детей – дойти до линии обозначенной на полу.

Вариант б) У тренера мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Дети могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся – шаг назад.

9. «Карандаши». У детей в руках резиновые конусы.

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

10. «Руки, ноги». Дети стоят на боковых линиях. Тренер бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м. Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.

Основные задачи: 1.Развивать элементарное чувство мяча

2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

Инвентарь: Теннисные мячи - по 50 шт. на группу, теннисные ракетки, обручи, резиновые конусы - по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, небольшие мягкие игрушки и другие предметы, подходящие для ловли и отбивания. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ребенок ловит мяч близко к телу, руки крест-накрест.	Поздно видит мяч перед собой. Поздно выносит руки на мяч. Не развита координация	- использовать большие мячи, меньшее расстояние; - выполнять подготовительные упражнения: ловля мягкой игрушки; - задание на дом по ловле мяча.

2.Игры и упражнения на развитие элементарного

чувства мяча и навыков ловли:

1.«Останови мяч». Дети стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной

лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Тренер из центра площадки катит мячи под ноги детям. Дети накрывают мяч конусом, перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

2. *«Поймай мяч»*. Дети стоят по периметру площадки. Тренер по очереди бросает мяч каждому ребенку. Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой – правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

3. *«Куча мала»* Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у тренера в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу тренер бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

б) меняем крайних игроков. По хлопку тренера дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) меняем команды местами.

4. *«Мяч соседу»*. Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

5. *«Пустая ракетка»*. Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

6. *«Каракатица»* Дети стоят на боковой линии:

а) в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

б) то же в командах. Команда разбивается на пары. Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

7. *«Рыцарский бой»*. Дети бьют мячом об пол ведущей рукой. У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Дети перемещаются по площадке и сают друг друга свободной рукой. Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.

8. *«Горячая картошка»*. Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Тренер кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

9. *«Гонка мячей»* Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, учитель говорит «Стоп, у(называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.

10. *«Нападающие и защитники»*. Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из под мячей, короткие палочки и т.д.

(подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч). По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает. В конце раунда подводится итог. В следующем круге команды меняются ролями.

Этап 3. Упражнения с ракеткой.

Основные задачи: 1.Подготовить моторику руки к упражнению с ракеткой и мячом. 2.Развивать «чувство ракетки». 3.Укрепить мышцы рук.

Инвентарь: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., Накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
1.Рассеянное внимание	ребенок младше группы по психологическому возрасту	-уменьшить объем упражнения; -предложить более простой вариант задания.
2.Расслабленная кисть при ударе.	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук.	- перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую.
3. Не попадает ракеткой по мячу.	слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук	- включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); -уменьшить расстояние для наброса мяча; выполнять упражнение медленно; -катать мячи по полу; -выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов.

3. Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

1. «Шейкер».

а) дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево. Мяч не должен падать с ракетки.

б) то же с перемещением по залу.

2. «Курочки». Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бежит и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

3. «Гонки с мячами». Дети делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

4. «Салют». Дети делятся на несколько команд.

а) каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча. По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

б) каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

5. «Сэндвич». У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

6. «Круг». Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок,

стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

7. «Футболисты». Команды выстраиваются в колонну на задней линии площадки. У каждого ребенка ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.

8. «Рыцари». Дети ходят по площадке, одной рукой набивают мяч об пол, в другой пустая коробка из-под мячей. Это копье. Нужно выбить мяч у другого игрока, а свой не потерять.

Этап 4. Освоение навыков игры.

Основные задачи: Освоение техники ударов с отскока справа и слева с места.

Инвентарь: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, Резинка или сигнальная лента L=12м.

Основные ошибки	Причина	Исправление
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо	Не работают плечи	-выполнять движение удара по удочке впереди себя с проводкой -катить мяч по скамейке ракеткой с акцентом на разворот плеч.
Ракетка подходит к мячу игровая поверхность раскрыта	Слабая кисть	-следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, ребро ракетки смотрит на сетку; -следить за положением кисти при ударе; -зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием; -катить мяч по площадке, игровая поверхность ракетки наклонена к полу. -двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.
Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка	Нет ритма в движении удара	-считать («раз», «два», «три») при выполнении удара; -выполнять удары по удочке впереди себя. - выполнять движение без замаха, делать проводку; -катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой.

Вес тела остается на задней ноге	Не контролирует баланс тела	-выполнять перекаты с ноги на ногу; - выполнять имитацию ударов с перекатом вперед.
Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой; -шагать вперед на монетку.
Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	-поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола.

4.Игры и упражнения для освоения навыков игры:

1. *«Перекаты»*. Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

2. *«Карусель»*. Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

3. *«Ловцы»*. Дети с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

4. *«Длинный разбег»*. Мяч лежит на скамейке. Дети по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

5. *«Учитель и ученик»*. Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («учитель»), второй отбивает

в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

6. «Часики». Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.

а) Обе ракетки лежат на полу. Дети по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают пережат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») 2 раза, потом отпускают мяч.

б) Один ребенок кидает мяч с пережатом, второй также с пережатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому. Затем меняются.

в) Игра в паре с пережатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

8. «Веревочка». Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

9. «Длинная веревочка». Поперек условной игровой площадки ориентировочно 3х5 м натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии площадки каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении учитель играет с одним ребенком. Тренер выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы. Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

10. «Мини-теннис». Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2х4 м (это спортивная площадка). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Дети делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией игровой площадки, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и

разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

Комплексы упражнений для домашнего задания

Для закрепления усвоенных навыков, а так же для поддержания оптимальной физической формы целесообразно выдавать детям упражнения для выполнения дома. По возможности, к контролю за выполнением заданий можно привлекать родителей или заинтересованных взрослых (бабушек, дедушек, старших братьев и т.д.). Если такой возможности нет, детям выдается для закрепления одно упражнение и лист для фиксации выполненных заданий за неделю, который каждый урок сдается тренеру. Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

Первый год обучения

Задания на сентябрь

- 1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол – ловля 15 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.
- 4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

Задания на октябрь

- 1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.
- 2-я неделя: приседания 10 раз.
- 3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

Задания на ноябрь

- 1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.
- 4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

- 1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно, попеременно

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

Задания на март

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на апрель

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Второй год обучения

Задания на сентябрь

1-я неделя: отбивание мяча ладонью от пола 15 раз. (ведущей рукой)

2-я неделя: отжимания от стены 15 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед 15 раз.

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, одновременно подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: «лягушка» - приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола – на выбор 5 или 10 раз. Если коснулся животом пола – считаем заново.

4-я неделя: прыжки через линию на одной ноге 20 раз.

Задания на ноябрь

1-я неделя: на выбор: отжимания от пола 10 раз или от стены 20 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 20 раз.

3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: передача теннисного мяча вокруг себя по кругу по 15 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

1-я неделя: сжимать один теннисный мяч пальцами двух рук или два теннисных мяча одновременно двумя руками 25 раз

2-я неделя: «качели - встать на бордюр мысками ног, качание пяток вверх-вниз. Ноги на ширине плеч, руки на поясе 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги вместе – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 10 раз.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднять руки и ноги вверх, досчитать до двадцати, опустить вниз 2 раза.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 8 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 15 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 15 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: на выбор : Руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. Или любые наклоны вниз 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до пяти 10 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая).

Задания на апрель

1-я неделя: спокойный вдох, произносим «Я»– медленный выдох, произносим «спокоен» 15 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 20 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 35 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 30 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Третий год обучения

Задания на сентябрь

1-я неделя: бросок мяча об пол: правой рукой – ловля левой, бросок об пол левой - ловля правой. 20 раз.

2-я неделя: вис на руках. Сосчитать до 30.

3-я неделя: лежа на животе, руки в упоре, прогибаться, поднимать только ноги вверх- 20 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед, колени согнуты, руки за головой, при каждом подъеме касаться коленей поочередно, то правым, то левым локтем 20 раз.

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, через раз бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, вниз об пол – ловля двумя руками 20 раз.

2-я неделя: «лягушка» - выпрыгивания из низкого приседа с продвижением вперед 15 раз (если мало места – выполняется одиночный прыжок, разворот 180° - прыжок в обратную сторону).

3-я неделя: «солнышко» - упор лежа. Ноги фиксируются в одной точке. На руках обойти круг (нарисовать циркулем круг) 360° - это 1 раз. На выбор 5 или 10 раз.

4-я неделя: прыжки только на правой или на левой ноге 20 раз. Если коснулся другой ногой пола – счет начинается заново.

Задания на ноябрь

1-я неделя: На выбор: отжимания от пола 20 раз или отжимания, ноги на весу (на стуле, диване и т.д.) 15 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке без ошибок 20 раз 3 серии.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед 20 раз в высоком темпе.

4-я неделя: держать в двух руках короткие палочки (как вариант – новые карандаши). Быстро разжать и сжать пальцы, чтобы палочки не успели выскочить из рук 15 раз.

Задания на декабрь

1-я неделя: жать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно 30 раз.

2-я неделя: прыжки в высоту у стены 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на руки и ноги, посчитать до десяти, опуститься - 3 раза.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать одновременно руки и ноги вверх 25 раз.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 10 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз 2 серии.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: Прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 20 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: попеременный подъем рук вверх и опускание вниз на 8 счетов.

Вверх: руки опущены, на поясе, на плече, подняты вверх, хлопок. Вниз: в обратном порядке. Обязательно выполнить упражнение на уроке.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: очень сильно - в половину от сильно - это один раз. Выполнить 10 раз.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты (две длинных ленты 1 м) двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая). 2 попытки.

Задания на апрель

1-я неделя: тренируем медленный выдох 5 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: отбивать мяч поочередно правой и левой руками от пола 30 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 50 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх левой рукой, ловля правой над головой движением подачи (для левшей наоборот)– 20 раз.

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания для старших обучающихся

Задания на сентябрь

1-я неделя: бросок мяча вверх назад, разворот 180°, ловля мяча - 20 раз.
Упражнение выполняется на улице или в помещении с высокими потолками.

2-я неделя: ходьба по подвесной лестнице на руках. Сосчитать до 10.
Если нет условий – отжимания 3 серии по 15 раз.

3-я неделя: лежа на животе, ноги закрепить за твердую опору (скамейку, диван и т.д.) руки за головой, прогибания в спине - 25 раз.

4-я неделя: прыжки в классики во дворе. (Если нет условий – прыжки по лестнице вверх и вниз)

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, через раз: бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, передача мяча вокруг себя по кругу 20 раз.

2-я неделя: приседания с выпрыгиванием вверх 15 раз.

3-я неделя: отжимания, ноги на повышенной точке опоры (на стуле, диване и т.д.) 15 раз 2 серии.

4-я неделя: «уголок» - одновременный подъем туловища и ног до угла 45° от пола. Вытянутые руки касаются ног 20 раз.

Задания на ноябрь

1-я неделя: отжимания от стены на одной руке 10 раз.

2-я неделя: любое упражнение из уже сделанных на выбор.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед 25 раз в высоком темпе.

4-я неделя: держать в руке теннисный мяч ладонью вниз. Отпустить мяч падать, пока мяч летит, быстро подхватить его рукой снизу. 10 раз каждой рукой.

Задания на декабрь

1-я неделя: жать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно 30 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз 2 серии.

3-я неделя: считать про себя 60 секунд.

4-я неделя: ходить дома «крабом» 60 секунд.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 15 раз.

2-я неделя: ходьба дома с предметом (книгой) на голове.

3-я неделя: подъем прямых ног из положения лежа – 25 раз, темп высокий.

4-я неделя: прыжки на месте, чередуя: а) ноги и руки в стороны – вместе, хлопок над головой; б) ноги вместе, руки в стороны- прыжок ноги в стороны, руки вместе, хлопок над головой по 15 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: подвесить дома ленту. Прыжки в высоту – 15 раз.

2-я неделя: подбрасывание и ловля двух теннисных мячей двумя руками попеременно 20 раз. Написать одну любимую подвижную игру.

3-я неделя: на перемене организовать одну подвижную игру по выбору.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: 1) очень сильно, 2) в половину от сильно, 3) в половину от половины - это засчитывается за один раз. Выполнить 4 раза.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой 20 раз.

3-я неделя: «мостик». Встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: прыгнуть: 1) максимально далеко вперед, 2) вполовину от максимума – это засчитывается за один раз. Выполнить 10 раз.

Задания на апрель

1-я неделя: тренируем равномерный медленный выдох 10 раз..

2-я неделя: отжимания от пола 25 раз

3-я неделя: набивание теннисного мяча ладонью: а) с увеличением темпа
б) с замедлением темпа - по 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки в классики на улице.

2-я неделя: устроить соревнования по подбросу мячей вверх (до первой ошибки)

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

Тема занятия : Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.

Программные цели занятия :

1. Развивать физические качества: реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Сплочение коллектива внутри объединения.

Программные задачи :

1. Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки.
2. Закрепление правил одиночных игр.
3. Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:
 - оценка игровой ситуации по ходу встречи;
 - тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.
4. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

Тип занятия : занятие общеметодологической направленности.

Методы обучения :

1. Упражнения на тренажерах.
2. Упражнения в парах.
3. Упражнения в смешанных парах.
4. Соревновательный метод.

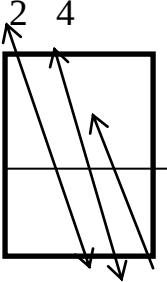
Средства обучения :

1. Тренажеры.
2. Спортивный инвентарь

Ход занятия.

содержание и характер упражнений	дозировка нагрузки	методические указания
1.Организационная часть	2 мин	Построение. Объявление темы, целей занятия
2.Разминка	8 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе

3.1.Основная часть	5 мин	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева: 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации
3.2.	5 мин	Начало атаки с усилением: 1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4.Индивидуальная подготовка	5 мин	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5.	5 мин	Совершенствование перекрутки: 1-топ-спин вправо

 1 3 5		2-прием блоком вправо 3-топ-спин вправо 4-перекрутка справа Можно включить промежуточный мяч : 5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2-3-4 Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса. Физическая нагрузка – максимально возможная. При учета нагрузки используется контроль (индивидуальный подсчет пульса обучающимися), что позволяет контролировать нагрузку, избежать перегрузки детей.
6.Игры на счет	10 мин.	Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями ,заданиями. - играть только срезками; -играть только в левую половину стола
7.заключительная часть	5 мин	Упражнения на дыхание. Анализ занятия. Подведение итогов занятия.

Оценочные материалы

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

При оценивании успеваемости по разделам программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

1. Теоретические занятия.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерий оценка «Отлично» за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Критерий оценка «Хорошо» за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Критерий оценки «Удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Критерий оценка «Неудовлетворительно» выставляется за непонимание и незнание материала занятия.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Критерий оценки «Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера используют их в нестандартных условиях;

Критерий оценки «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Критерий оценки «Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Критерий оценки «Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Критерий оценки «Отлично» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Критерий оценки «Хорошо» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Критерий оценки «Удовлетворительно» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера или не выполняется один из пунктов.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерий оценки «Отлично» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, которая отвечает требованиям и обязательного минимума содержания обучения по программе, и высокому приросту обучающегося в показателях физической, технической и тактической подготовленности за определенный период времени.

Критерий оценки «Хорошо» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Критерий оценки «Удовлетворительно» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» - обучающийся не соответствует уровню подготовленности, нет темпа роста показателей физической, технической и тактической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных обучающимся и оценок за выполнение контрольных упражнений и выводится средний балл подготовленности по программе.

Уровень воспитанности детей определяется в начале и конце учебного года при помощи тестирования, наблюдений по следующим показателям:

- сформированность: гражданской идентичности, духовно-нравственных ценностей, личностного смысла в учении и непрерывном образовании, потребности к здоровому образу жизни;
- сформированность навыков адаптации в современном обществе, духовно-нравственных ценностей и чувств.

