

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29.08.2023г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

Веселовский ЦТ

 А.Лямкина

Приказ №173 от 01.09.2023г



Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 10- 14лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Даютова И.Г., педагог ДО

п.Весёлый
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Направленность программы и направление деятельности... ..	4
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы... ..	4
4. Отличительная особенность данной программы... ..	5
5. Характеристика возрастных особенностей... ..	5
6. Новизна программы и ее отличие.....	6
7. Методы и формы обучения. Ожидаемый результат.....	7
8. Учебный план. Учебно-тематический план... ..	8
9. Содержание программы обучения... ..	11
10. Календарно- тематический план занятий.....	13
11. Теория. Темы к практическим занятиям.....	15
12. Педагогический и врачебный контроль.....	16
13. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	19
14. Восстановительные средства и мероприятия.....	21
15. Инструкторско-судейская практика.....	22
16. Программный материал для практических занятий.....	23
17. Контрольные нормативы.....	25
18. Оборудование и спортивный инвентарь.....	26
19. Техника безопасности.....	29
20. Список литературы... ..	32

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.);
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Результаты диагностики детей к началу занятий настольным теннисом показали:

- слабое развитие суставно-мышечного аппарата имеют 70-80% детей,
- отсутствие концентрации внимания – у 80-90%,
- нарушение координации движений – у 70-80%,
- недостаточную гибкость и пластичность – у 50-60%,
- наличие физических недостатков: косолапость – у 50%, сутулость – у 70%, плоскостопие – у 50%

Отличительная особенность данной программы

обучения детей настольному теннису состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования и учитывает требования Минобрнауки России к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ.

Характеристика возрастных особенностей

Учащиеся 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Наибольшие его величины прироста отмечаются в 13-14 лет. Широкое применение в этом возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Основным средством воспитания общей выносливости в младшем школьном возрасте с успехом используется медленный бег, так как к 10-летнего возрасту у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет. У мальчиков 13-14 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Возраст от 7 до 13 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития этих качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- теннис;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы.

Возраст учащихся в реализации программы. От 11 до 14 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 15 человек. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа в год

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- 1) сформированность навыков общения и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения сделать выбор, как поступить в той или иной ситуации, опираясь на правила взаимодействия, не создавая конфликты и находя выходы из спорных ситуаций;
- 2) развитость самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и результат своей деятельности на основе представлений нравственных норм;
- 3) способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей, развитость этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные результаты:

Познавательные

- 1) сформированность умения работать с информацией: *находить ответы* на вопросы, используя различные информационные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- 2) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате самостоятельной работы и совместной работы всей группы;
- 3) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры;
- 4) сформированность умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных,

рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). **Коммуникативные:**

1) овладение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2) сформированность готовности донести свою позицию до других и признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 3) сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи. **Регулятивные:**

1) сформированность умения *определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью педагога, *проговаривать* последовательность действий, *высказывать* своё предположение (версию), *работать* по плану, *отличать* верно выполненное задание от неверного, *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей;

2) сформированность умения решать учебно-познавательные задачи, анализировать и корректировать свою деятельность, определять возможные риски;

3) становление развитых форм самосознания, самооценки и самоконтроля.

Планируемые результаты по направленности (профилю) программы:

1) овладение различными приемами техники и тактики игры настольного тенниса; 2) овладение навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

3) сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

4) улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Контроль за результативность образовательного процесса

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативность усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом игры и выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по настольному теннису в объединении перед зимними и весенними каникулами.

Итоговый контроль проводится в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по настольному теннису.

Критерии оценки результативности обучения. О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры. Порядок внесения изменений в программу.

В процессе реализации образовательной программы может возникнуть необходимость ее изменения по таким принципиально значимым основаниям, как: цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание программы, организация образовательного процесса, критерии оценки образовательных результатов. С целью повышения эффективности учебно-воспитательной работы в детском объединении, решение о внесении изменений в программу в ходе ее реализации может быть принято:

- по результатам контроля эффективности образовательного процесса;
- при появлении условий, из-за которых могут возникнуть проблемы в реализации образовательного процесса, влияющие на расхождение между целями и результатами образования;

- в зависимости от изменений, происшедших в детском объединении (предметно- развивающая среда, качественный состав воспитанников и материально-технические условия).

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	72	16,5	55,5	Зачет в форме спарринг-игры и сдачи нормативов

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	всего часов	теория	практика
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Введение в мир настольного тенниса.	1	1	-
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1	-
3	Оборудование и инвентарь	1	1	-
4	Правила игры в настольный теннис. Гигиена и врачебный контроль. Разминка перед занятием	1	0,5	0,5
5	Стойки игрока. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	0,5	0,5
6	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	0,5	0,5
7	Исходное положение при подаче	1	0,5	0,5
8	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	1	0,5	0,5
9	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	1	0,5	0,5
10	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	0,5	0,5
11	Техника передвижений у стола, координация.	1	0,5	0,5
12	Атака, контратака.	1	0,5	0,5
13	Атака, контратака.	1	0,5	0,5
14	Точность попадания, техника.	1	0,5	0,5
15	Точность попадания, техника.	1	0,5	0,5
16	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	0,5	0,5
17	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1
18	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1
19	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1
20	Удары по мячу	1	0,5	0,5
21	Удары по мячу	1	-	1
22	Удары по мячу	1	-	1
23	Удары по мячу	1	-	1
24	Подачи.	1	0,5	0,5
25	Подачи.	1	-	1
26	Подачи.	1	-	1
27	Подачи.	1	-	1
28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	0,5	0,5
29	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1
30	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1
31	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1
32	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	0,5	0,5

33	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1
34	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1
35	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1
36	Выбор позиции.	1	0,5	0,5
37	Выбор позиции.	1	-	1
38	Выбор позиции.	1	-	1
39	Выбор позиции.	1	-	1
40	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	0,5	0,5
41	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1
42	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1
43	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1
44	Свободная игра на столе	1	0,5	0,5
45	Свободная игра на столе	1	-	1
46	Свободная игра на столе	1	-	1
47	Свободная игра на столе	1	-	1
48	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	0,5	0,5
49	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1
50	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1
51	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1
52	Тактика игры с разными противниками.	1	0,5	0,5
53	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1
54	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1
55	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1
56	Основные тактические варианты игры.	1	0,5	0,5
57	Основные тактические варианты игры.	1	-	1
58	Основные тактические варианты игры.	1	-	1
59	Основные тактические варианты игры.	1	-	1
60	Турнир по настольному теннису	1	1	-
61	Виды турниров.	1	1	-
62	Турнир по настольному теннису (1/16 финала)	1	-	1
63	Турнир по настольному теннису (1/8 финала)	1	-	1
34	Турнир по настольному теннису (1/4 финала)	1	-	1
65	Турнир по настольному теннису (полуфинал)	1	-	1
66	Турнир по настольному теннису (финал)	1	-	1
67	Повторение материала	1	-	1
68	Викторина «Знатоки настольного тенниса»	1	-	1
69	Игровая практика	1	-	1
70	Игровая практика	1	-	1
71	Игровая практика	1	-	1
72	Игровая практика	1	-	1
	Всего:	72	16,5	55,5

Содержание программы 1 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

ТЕОРИЯ

Темы:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-

тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка.

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

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над состоянием спортсменов.

Контроль над соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль над отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль над переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль над технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по её окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля.

Контроль над тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения, посещаемости занятий.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, смелость, решительность, волю к победе.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль над состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль над уровнем развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над занимающимися на этапе начальной подготовки, включая, осуществляется врачом спортивной школы, или - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники

Врачебный контроль над обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Медико-биологический контроль над учебно-тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования учебно-тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям, этике спортивной борьбы на площадке и вне её. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю. Крайне важно проводить работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по асфальту.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять её в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	1
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
3	Мячи для настольного тенниса	штук	20
4	Гантели переменной массы от 500 г от 1,5 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь :применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь: оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочных занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	всего часов	теория	практика	дата
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Введение в мир настольного тенниса.	1	1	-	17.09
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1	-	17.09
3	Оборудование и инвентарь	1	1	-	24.09
4	Правила игры в настольный теннис. Гигиена и врачебный контроль. Разминка перед занятием	1	0,5	0,5	24.09
5	Стойки игрока. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	0,5	0,5	01.10
6	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	0,5	0,5	01.10
7	Исходное положение при подаче	1	0,5	0,5	08.10
8	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	1	0,5	0,5	08.10
9	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	1	0,5	0,5	15.10
10	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	0,5	0,5	15.10
11	Техника передвижений у стола, координация.	1	0,5	0,5	22.10
12	Атака, контратака.	1	0,5	0,5	22.10
13	Атака, контратака.	1	0,5	0,5	29.10
14	Точность попадания, техника.	1	0,5	0,5	29.10
15	Точность попадания, техника.	1	0,5	0,5	05.11
16	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	0,5	0,5	05.11
17	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1	12.11
18	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1	12.11
19	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	-	1	19.11
20	Удары по мячу	1	0,5	0,5	19.11
21	Удары по мячу	1	-	1	26.11
22	Удары по мячу	1	-	1	26.11
23	Удары по мячу	1	-	1	03.12
24	Подачи.	1	0,5	0,5	03.12
25	Подачи.	1	-	1	10.12
26	Подачи.	1	-	1	10.12
27	Подачи.	1	-	1	17.12
28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	0,5	0,5	17.12
29	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1	24.12
30	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1	24.12
31	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	-	1	07.01
32	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	0,5	0,5	07.01
33	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1	14.01
34	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1	14.01
35	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	-	1	21.01
36	Выбор позиции.	1	0,5	0,5	21.01
37	Выбор позиции.	1	-	1	28.01
38	Выбор позиции.	1	-	1	28.01
39	Выбор позиции.	1	-	1	04.02
40	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	0,5	0,5	04.02
41	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1	11.02
42	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1	11.02

43	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	-	1	18.02
44	Свободная игра на столе	1	0,5	0,5	18.02
45	Свободная игра на столе	1	-	1	25.02
46	Свободная игра на столе	1	-	1	25.02
47	Свободная игра на столе	1	-	1	04.03
48	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	0,5	0,5	04.03
49	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1	11.03
50	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1	11.03
51	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	-	1	18.03
52	Тактика игры с разными противниками.	1	0,5	0,5	18.03
53	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1	25.03
54	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1	25.03
55	Тактика игры с разными противниками.	1	-	1	01.04
56	Основные тактические варианты игры.	1	0,5	0,5	01.04
57	Основные тактические варианты игры.	1	-	1	08.04
58	Основные тактические варианты игры.	1	-	1	08.04
59	Основные тактические варианты игры.	1	-	1	15.04
60	Турнир по настольному теннису	1	1	-	15.04
61	Виды турниров.	1	1	-	22.04
62	Турнир по настольному теннису (1/16 финала)	1	-	1	22.04
63	Турнир по настольному теннису (1/8 финала)	1	-	1	29.04
34	Турнир по настольному теннису (1/4 финала)	1	-	1	29.04
65	Турнир по настольному теннису (полуфинал)	1	-	1	06.05
66	Турнир по настольному теннису (финал)	1	-	1	06.05
67	Повторение материала	1	-	1	13.05
68	Викторина «Знатоки настольного тенниса»	1	-	1	13.05
69	Игровая практика	1	-	1	20.05
70	Игровая практика	1	-	1	20.05
71	Игровая практика	1	-	1	27.05
72	Игровая практика	1		1	27.05
	Всего:	72	16,5	55,5	

Литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. -Кишинев, 1973.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.-18с.
9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
- 12.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
17. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,-160с.

