

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от 27.05.2024г
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В.Брожевич

31.05.2024г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол №4 от 31.05.2024г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис: физкультурно-оздоровительная подготовка»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Ермакова Е.С.,
педагог дополнительного образования
Консультант: Александрова И.А.,
методист

Ярославль, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	9
3. Обеспечение программы	17
4. Мониторинг образовательных результатов	19
5. Контрольно-измерительные материалы	20
6. Список информационных источников	21
Приложения	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение	<p>Настольный теннис относится к числу наиболее массовых и увлекательных видов спорта, который широко распространен во всем мире. Техника настольного тенниса разнообразна, данный вид спорта богат самыми разными тактическими вариантами ведения игры и требует от обучающихся всесторонней подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка).</p> <p>В то же время настольный теннис является одним из наиболее доступных видов спорта, не требующих больших материальных затрат, что позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом детей всех возрастов.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года способствует:</p> <ul style="list-style-type: none">- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;- удовлетворению потребностей обучающихся в занятиях спортом;- формированию и развитию способностей, выявлению и поддержке талантливых обучающихся;- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, формированию волевых качеств личности, приобщению детей к спорту. <p>Необходимость в создании данной программы обусловлена высоким спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию детей.</p> <p>Важной частью физического развития детей является общая физическая подготовка – это всестороннее развитие физических способностей, развитие и укрепление организма обучающихся в целом (повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, корректировка дефектов телосложения и осанки).</p> <p>Также физическое развитие обеспечивается за счет формирования двигательных стереотипов. Двигательный стереотип – сложный акт, состоящий из последовательности и параллельности включения моторных действий позвоночника и конечностей. В это понятие входят все двигательные процессы, повторяющиеся в повседневной жизни. Способность к образованию такого стереотипа очень различна. Он требует постоянного закрепления. То, что подразумевается под тренировкой и является выработкой двигательных стереотипов.</p> <p>Используемые в программе комплексы упражнений</p>
----------	--

повторяются весь период обучения по программе. В зависимости от года обучения (1-й год или 2-й год обучения) меняется количество выполнений и порядок выполнения, происходит постепенное увеличение нагрузки с целью закрепления двигательных стереотипов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис: физкультурно-оздоровительная подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391);

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»);

8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2);

9. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп;

10. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428.

Также при разработке программы использованы нормативные документы Федерации настольного тенниса России.

Актуальность программы	<p>На современном этапе развития общества ребенок сталкивается с усложнением учебного процесса, что требует значительного умственного и нервно-психического напряжения, и, как следствие, вынужденной гиподинамией. Успешно противостоять нервно-психическому и умственному напряжению может только хорошо физически подготовленный ребенок. Физическая активность – это один из базовых компонентов здорового образа жизни, наряду с рационом питания, общей гигиеной, закаливанием и режимом дня.</p> <p>Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребёнку. В решении этих проблем помогают занятия спортом, и в частности настольным теннисом.</p> <p>Актуальность программы заключается и в её доступности для обучающихся младшего школьного возраста. Ввиду своей распространенности во всем мире, доступности и отсутствию жестких требований к физической подготовке занятия настольным теннисом способны удовлетворить потребность в движении, поддержании функциональности организма, способствует развитию реакции и координации, оказывает положительное влияние на зрение (профилактика близорукости и дальнозоркости).</p>
Направленность программы	<p>Направленность программы физкультурно-спортивная, так как программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств обучающихся.</p>
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Вид программы – модифицированная. За основу взята типовая программа по настольному теннису [4, 7], специализированная литература по настольному теннису [1, 2, 3, 9], модифицированные программы по ОФП [6], СФП [10] и настольному теннису [5, 8].</p> <p>Отличительной особенностью программы следует считать то, что включает в себя развитие физических качеств обучающихся и обучение специальным навыкам, которые необходимы в соревновательной деятельности. В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности обучающихся при формировании стиля игры (атакующий, защитный), применяются специальные упражнения по развитию координационных способностей, реакции, гибкости.</p>
Цель программы	<p>Укрепление здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом.</p>

<p>Задачи программы</p>	<p>I год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обучать технике выполнения плоских ударов справа и слева, подачи и прием подач мяча без вращения; – Обучать правилам одиночных игр в настольном теннисе; – Развивать физические качества: гибкость, быстроту, силу. <p>II год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обучать выполнению накатов, технике подрезки мяча справа и слева, познакомить с техникой ударов с сильным верхним вращением мяча (топспин), обучать базовым подачам мяча с вращением и способам их приема, ознакомить с правилами парных игр в настольном теннисе; – Развивать координационные способности; – Формировать потребность в систематических занятиях настольным теннисом. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формировать принципы «Честной игры»: Уважение к сопернику, правилам вида спорта, решениям судей, (честность, благородство); Адекватное восприятие любого исход матча, соревнования (самоконтроль, самообладание); Умение «продолжать игру» в любой ситуации (целеустремленность, дисциплинированность, выдержка). <ul style="list-style-type: none"> – Развивать трудолюбие и взаимовыручку.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>I год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся будут знать технику выполнения плоских ударов справа и слева, подачи и прием подач мяча без вращения; - обучающиеся будут знать правила одиночных игр в настольном теннисе; - у обучающихся повысится уровень развития физических качеств: гибкости, быстроты, силы. <p>II год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся будут знать технику выполнения накатов, технику подрезки мяча справа и слева, основы техники ударов с сильным верхним вращением мяча (топспин), базовые подачи мяча с вращением и способы их приема, правила парных игр в настольном теннисе; - у обучающихся повысится уровень координационных способностей; - у обучающихся будет формироваться потребность в систематических занятиях настольным теннисом. <p>Воспитательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обучающиеся будут следовать принципам «Честной игры»: Уважение к сопернику, правилам вида спорта, решениям судей, (честность, благородство); Адекватное восприятие любого исход матча, соревнования (самоконтроль, самообладание);

	<p>Умение «продолжать игру» в любой ситуации (целеустремленность, дисциплинированность, выдержка).</p> <p>- У обучающихся повысится эмоционально выраженное стремление к трудолюбию и ценность взаимовыручки.</p>
Воспитательный блок программы	<p>Для воспитания гармонично развитой и социально-ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение всего периода реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2024–2025 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис: физкультурно-оздоровительная подготовка» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022. № 809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р, реализуемым национальным и федеральным проектам. Воспитательные задачи решаются в рамках воспитательного потенциала программы.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. и планом мероприятий по ее реализации (от 29 мая 2015 г. №996-р, от 12.11.2020 №2945-р) в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Настольный теннис: физкультурно-оздоровительная подготовка» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инвариативные: «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение», - Вариативные: «Соревновательная деятельность», «ОбщеЛадовские мероприятия». <p>План воспитательной работы объединения «Настольный теннис» на 2024/2025 уч. год представлен в приложении (Приложение №3).</p>
Возраст обучающихся	Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста 7-10 лет.
Особенности комплектования групп	Особенности комплектования групп: - набор обучающихся в объединение производится по их

	<p>желанию без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - группы комплектуются по принципу возрастной дифференциации (обучающиеся примерно одного возраста)
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 2 года обучения - 144 часа в год
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий; - систематическое посещение занятий; - обеспечение учебного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.
Формы и режим занятий	<p>Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.</p> <p>Формы проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические занятия (беседы-объяснения); - практические занятия (тренировочные, контрольные, соревновательные). <p>Обучение по программам физкультурно-спортивной направленности предполагает регулярность посещения обучающимися занятий и регулярное участие в соревнованиях (неофициальных и официальных). В этом случае оказывается должное влияние на качество подготовки обучающихся.</p> <p>Занятия проводятся по утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 2 часа, согласно возрастным особенностям обучающихся и требованиям СанПин.</p>
Формы подведения итогов	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, промежуточные зачеты по технической подготовке, опросы по теоретической подготовке; - участие во внутренних и городских соревнованиях; - анализ индивидуальных достижений обучающихся. <p>Результаты воспитания выявляются в ходе педагогического наблюдения за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, в процессе учебных игр и соревнований, во время проведения мероприятий (мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД», церемонии открытия соревнований, конкурсов, церемонии награждения и др.).</p>

Календарный учебный график реализации программы утверждается локальными актами МОУ КОЦ «ЛАД» на основании следующий параметров:

- продолжительность реализации программы: сентябрь-май;
- количество учебных недель: 36;
- режим занятий: 2 занятия в неделю;
- продолжительность занятия: 2 академический час.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план I год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка	2	50	52
3.	Специальная физическая подготовка	2	40	42
4.	Технико-тактическая подготовка	4	24	28
5.	Учебные игры	2	12	18
6.	Диагностика	-	4	4
	Всего:	14	130	144

Учебно-тематический план II год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Теоретическая подготовка	4	-	2
2.	Общая физическая подготовка	2	40	42
3.	Специальная физическая подготовка	2	40	42
4.	Технико-тактическая подготовка	4	26	30
5.	Учебные игры	2	14	16
6.	Соревновательная практика	-	6	6
7.	Диагностика	-	4	4
	Всего:	14	130	144

Содержание программы I года обучения

Особенности реализации программ физкультурно-спортивной направленности предполагают, что темы и упражнения, соответствующие каждому из разделов программы, проводятся в течении учебного года. Педагог выбирает варианты комбинаций упражнений и тем разделов.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория. Правила безопасности: правила поведения в спортивном зале, безопасное выполнение упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис, оборудование места занятий. Правила одиночных игр в настольном теннисе. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы оценки самочувствия, способы оценки физической подготовленности. Режим дня и гигиена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие общей физической подготовки и ее функции.

Практика.

I. Комплекс ОРУ:

- Упражнения на развитие подвижности шейного отдела позвоночника (повороты, наклоны, вращения головой в различных направлениях);
- Различные движения руками и упражнения на развитие подвижности в суставах рук (движения вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой, над головой, за спиной);
- Различные положения, движения ногами и упражнения на развитие подвижности в суставах ног (положение вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание стоп; различные вращения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе);
- Различные положения и движения туловища (положения стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре лежа, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа).

II. Строевые упражнения: построение по росту, равнение, повороты на месте.

III. Ходьба: на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом, со сменой направлений вперёд и назад.

- IV. *Бег*: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.
- V. *Прыжки*: на месте, с продвижением вперед, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной ноге; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке.
- VI. *Упражнения для развития силы*:
- подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
 - приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пола.
- VII. *Упражнения для развития быстроты*:
- бег на короткие дистанции, челночный бег;
 - задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр.
- VIII. *Упражнения для развития общей выносливости* (прыжки на скакалке).
- IX. *Упражнения для развития гибкости*.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки, специфика физической подготовки в настольном теннисе.

Практика.

- I. *Упражнения для развития ловкости* (подбрасывание, перебрасывание и ловля мяча правой и левой рукой; жонглирование одним, двумя мячами; набивание мячей разного диаметра об пол, об стену, на столе; набивание мяча для настольного тенниса на ладонной и тыльной стороне ракетки, набивание в различных положениях и в движении);
- II. *Упражнение для развития координации движений* (разноименные движения, вращения руками; выполнение разноименных действий руками; упражнения на координационной лестнице в ходьбе беге и прыжковые упражнения; подбрасывание мяча с хлопками в ладоши, прыжками, махами, поворотами);
- III. *Упражнения для развития внимания и реакции* (касание по команде определенных предметов и предметов заданного цвета; ловля падающего мяча; выполнение действий в соответствии с заданными командами; игры на повторение действий партнера и др.);
- IV. *Упражнения для развития меткости* (попадание в цель мячом для настольного тенниса).

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Правила выполнения техничко-тактических действий в настольном теннисе.

Практика.

I. *Изучение и освоение техники хвата теннисной ракетки;*

II. *Тренировка владения ракеткой и мячом, тренировка чувства мяча:*

Упражнения с ракеткой и мячом: 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 ладонной и тыльной сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары о стенку ладонной и тыльной сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу ладонной и тыльной сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от нее ладонной и тыльной стороной ракетки,

Удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

III. *Стойка теннисиста;*

IV. *Передвижения теннисиста;*

V. *Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», выполнение базового движения удара с нижним вращением – «подрезка», выполнение базового движения удара с верхним вращением – «накат»);*

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, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером.

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 педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

Игра на столе ударами из различных точек: 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 педагогом (партнером), тренажером;

VI. Поддачи мяча: толчком, ударами без придания вращения мячу;

VII. Прием подач.

Раздел 5. Учебные игры

Теория. Знакомство с технико-тактическими приемами в соревновательной деятельности. Подготовка к соревнованиям.

Практика. Моделирование соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях:

- Внутри группы;
- Между группами объединения.

Раздел 6. Диагностика

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке, устный зачет по теоретической подготовке.

Содержание программы II года обучения

Особенности реализации программ физкультурно-спортивной направленности предполагают, что темы и упражнения, соответствующие каждому из разделов программы, проводятся в течении учебного года. Педагог выбирает варианты комбинаций упражнений и тем разделов.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория. Правила безопасности: правила поведения в спортивном зале, безопасное выполнение упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории развития настольного тенниса в России, в регионе и городе. Известные российские спортсмены. Правила одиночных, парных, командных игр в настольном теннисе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Расширение понятия общей физической подготовки, функции общей физической подготовки.

Практика.

I. Комплекс ОРУ:

- Упражнения на развитие подвижности шейного отдела позвоночника (повороты, наклоны, вращения головой в различных направлениях);
- Различные движения руками и упражнения на развитие подвижности в суставах рук (движения вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой, над головой, за спиной);
- Различные положения, движения ногами и упражнения на развитие подвижности в суставах ног (положение вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание стоп; различные вращения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе);
- Различные положения и движения туловища (положения стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре лежа, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа).

II. Строевые упражнения: построение по росту, равнение, повороты на месте.

III. Ходьба: на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом, со сменой направлений вперёд и назад.

IV. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.

V. *Прыжки*: на месте, с продвижением вперед, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной ноге; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке.

VI. *Упражнения для развития силы*:

- подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе;
- поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге
- («пистолет») с опорой;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пола.

VII. *Упражнения для развития быстроты*:

- бег на короткие дистанции, челночный бег;
- задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр.

VIII. *Упражнения для развития общей выносливости* (бег на длинные дистанции, прыжки на скакалке).

IX. *Упражнения для развития гибкости*.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Расширение понятия специальной физической подготовки, специфика физической подготовки в настольном теннисе.

Практика.

I. *Упражнения для развития ловкости* (подбрасывание, перебрасывание и ловля мяча правой и левой рукой; жонглирование одним, двумя мячами; набивание мячей разного диаметра об пол, об стену, на столе; набивание мяча для настольного тенниса на ладонной и тыльной стороне ракетки в различных положениях и в движении; набивание и перебрасывание мяча в парах, в группе с использованием нескольких мячей);

II. *Упражнение для развития координации движений* (разноименные движения, вращения руками; выполнение разноименных действий руками; упражнения на координационной лестнице в ходьбе беге и прыжковые упражнения; подбрасывание мяча с хлопками в ладоши, прыжками, махами, поворотами; перемещения в различных направлениях в стойке теннисиста);

III. *Упражнения для развития внимания и реакции* (касание по команде определенных предметов и предметов заданного цвета; ловля падающего мяча; выполнение действий в соответствии с заданными командами; игры на повторение действий партнера и др.);

IV. *Упражнения для развития меткости* (попадание в цель мячом для настольного тенниса).

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Выполнения технико-тактических действий в различных игровых ситуациях в настольном теннисе.

Практика.

- I. *Совершенствование техники хвата теннисной ракетки;*
- II. *Тренировка владения ракеткой и мячом, тренировка чувства мяча:*
 - *Упражнения с ракеткой и мячом:* 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:* удары по мячу ладонной и тыльной сторонами ракетки, удары по мячу ребром ракетки и ручкой ракетки, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от нее ладонной и тыльной стороной ракетки, сочетания различных ударов, набивание мяча ракеткой о разные поверхности (тренировочная стенка, стол, торцевая сторона стола и т.д.);
 - *Упражнения с ракеткой и мячом в движении:* шагом, бегом, с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега; шаг и бег с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- III. *Совершенствование стойки теннисиста;*
- IV. *Совершенствование передвижений теннисиста;*
- V. *Изучение видов вращения мяча;*
- VI. *Удары по теннисному мячу (удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар с сильным верхним вращением – «топспин»);*
 - *Одиночные удары и сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке (на точность безошибочных попаданий);*
 - *Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;*
 - *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 педагогом (партнером) одним видом удара, сочетание ударов;*
 - *Свободная игра ударами на столе.*
 - *Игра на столе ударами из различных точек:* 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 половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнером), тренажером;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

VII. Подачи мяча: ударами с приданием вращения мячу (нижнее, верхнее, боковое);

VIII. Прием подач с нижним, верхним, боковым вращением.

Раздел 5. Учебные игры

Теория. Применение технико-тактических приемов в соревновательной деятельности и конкретных игровых ситуациях. Подготовка к играм и соревнованиям, действия в различных игровых ситуациях.

Практика. Моделирование соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях:

- Внутри группы;
- Между группами объединения;
- Выездные соревнования.

Раздел 6. Диагностика

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, опрос по теоретической подготовке.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение.

Типы занятий, применяемых при реализации программы, разделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия могут проводиться как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями в виде беседы, рассказа в начале практического занятия или объяснения во время показа движения. Теоретические занятия включают в себя знакомство обучающихся с историей настольного тенниса, изучение техники выполнения движений (ударов) и тактических приемов, знакомство с особенностями подготовки и соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Практические занятия различаются на тренировочные, контрольные и соревновательные.

На тренировочных занятиях усваивается программный материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис, воспитание личности и психофизических способностей.

Контрольные занятия предполагают проверку качества овладения изучаемым материалом. На контрольных занятиях проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке, зачеты по выполнению технических элементов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у юных игроков в настольный теннис мотивации достижения, целеустремленности, стрессоустойчивости, а также для приобретения соревновательного опыта. Занятия проводятся в форме неофициальных соревнований – учебные игры, внутренние турниры, прикидки для окончательной коррекции состава команды или состава участников официальных соревнований (отборочные турниры).

Элементы игры, состязания в процессе обучения способствуют развитию аналитических способностей у обучающихся, развивают умение контролировать положение тела и действия в пространстве.

Исходя из особенностей психофизических свойств и типов темперамента обучающихся, освоение учебного материала может происходить не однородно, поэтому от педагога требуется умение варьировать применяемые в работе методы и технологии.

– Педагогические технологии: индивидуализации обучения, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающего обучения.

– Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Метод слова (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.

Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, представления, понятия.

Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.

– Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений).

– Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

– Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала.

Используются педагогические принципы:

– сознательность и активность;

– систематичность и последовательность;

– наглядность и доступность.

Раздел	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма аттестации/контроля
Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, обсуждение	Фото- и видеоматериалы	Опрос
Общая физическая	Объяснение, показ		Контрольные

подготовка (ОФП)			упражнения (тесты)
Специальная физическая подготовка (СФП)	Объяснение, показ		Контрольные упражнения (тесты)
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, показ	Фото- и видеоматериалы	Контрольные упражнения (тесты)
Соревновательная подготовка (учебные игры)	Объяснение, беседа, обсуждение	Фото- и видеоматериалы	Наблюдение, анализ результатов соревнований

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
2. Вспомогательное помещение (раздевалка);
3. Спортивное оборудование:
 - Специализированный инвентарь для настольного тенниса (столы и сетки, ракетки, мячи для настольного тенниса);
 - Прочий спортивный инвентарь (скакалки, скамейки, коврики, фишки/конусы, координационная лесенка).

Кадровое обеспечение: Программа реализуется специалистом по профилю «Физическая культура и спорт», мастером спорта России по настольному теннису.

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния обучающегося непосредственно во время выполнения упражнений.

Текущий контроль осуществляется в течение определенных периодов. Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии обучающихся.

Итоговый контроль предназначен для определения состояния обучающихся, эффективности тренировочного процесса. Такой контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце учебного года).

Задачи итогового контроля:

- определение изменения физического развития обучающихся;
- оценка соответствия нормативам результатов освоения программы обучающимися (с учетом индивидуальных особенностей развития).

1-ый год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
обучать технике выполнения плоских ударов справа и слева, подачи и прием подач мяча без вращения	уровень техники выполнения основных базовых ударов	высокий средний низкий	наблюдение
обучать правилам одиночных игр в настольном теннисе	уровень знаний правил игр в настольном теннисе	высокий средний низкий	наблюдение, опрос
развивать физические качества: гибкость, быстроту, силу	уровень развития физических качеств	высокий средний низкий	контрольное тестирование, наблюдение

2-ой год обучения

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
обучать выполнению накатов, технике подрезки мяча справа и слева, познакомить с техникой ударов с сильным верхним вращением мяча (топспин), базовым подачам мяча с вращением и способам их приема, ознакомить с правилами парных игр в настольном теннисе	уровень техники выполнения основных ударов	высокий средний низкий	контрольное тестирование, наблюдение
развивать координационные способности в теннисе	уровень развития физических качеств и координации	высокий средний низкий	наблюдение, опрос
формировать потребность в систематических занятиях настольным теннисом	уровень систематичности занятий настольным теннисом	высокий средний низкий	наблюдение

Контрольно-измерительные материалы (См. Приложение № 1, 2):

- Тест по общей физической и технической подготовке;
- Карта наблюдений

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис «Вчера, сегодня, завтра» [Текст] / Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 1979.
2. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] / Г.В. Барчукова. – М.: «Советский спорт», 1989.
3. Богушас, М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся [Текст] / М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
4. Дополнительная образовательная программа по настольному теннису [Текст] / Ярославль: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6, 2012.
5. Ногтикова, Л.А. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» / Ярославль: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества «Юность», 2020.
6. Пименова, М.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» [Текст] / М.И. Пименова. – Ярославль: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Культурно-образовательный центр «ЛАД», 2024.
7. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2. Федерация настольного тенниса России [Текст] / Автор-составитель С.В. Астахов. Общая редакция Г.В. Барчуковой. – М., 2011. – 33 с.
8. Ховрина, И.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» [Текст] / Ярославль: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества «Витязь», 2023.
9. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [Текст] / пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с: ил.
10. Щербинина, Н.А. Методическая разработка по общей и специальной физической подготовке в настольном теннисе [Текст] / Кстово: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» Кстовского муниципального района, 2017.
11. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учеб. пособие [Текст] / Г.А. Ямалетдинова. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

Для обучающихся

1. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] / Г.В. Барчукова. – Москва: «Советский спорт», 1989.
2. Богушас, М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся [Текст] / М.Богушас.
– М.: Просвящение, 1987.

**Нормативы по общей физической и технической подготовке
(I год обучения)**

Контрольные упражнения (тесты)	
<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 50 раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 60 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 10 раз)
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 20 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 15 раз)
Наклон туловища из положения стоя с касанием ладонями пола	Наклон туловища из положения стоя с касанием ладонями пола
Техническая программа: <ul style="list-style-type: none"> - Удержание мяча в игре ударом справа (не менее 10 раз) - Удержание мяча в игре ударом слева (не менее 15 раз) - Удержание мяча в игре комбинацией ударов справа и слева (не менее 8 раз) 	Техническая программа: <ul style="list-style-type: none"> - Удержание мяча в игре ударом справа (не менее 10 раз) - Удержание мяча в игре ударом слева (не менее 15 раз) - Удержание мяча в игре - комбинацией ударов справа и слева (не менее 8 раз)

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке
(II год обучения)**

Контрольные упражнения (тесты)	
<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 100 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 15 раз)
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 25 раз)
Наклон туловища из положения стоя с касанием ладонями пола	Наклон туловища из положения стоя с касанием ладонями пола
Передвижение боком приставными шагами вдоль стола с касанием угла игровой рукой за 1 мин. (не менее 30 касаний)	Передвижение боком приставными шагами вдоль стола с касанием угла игровой рукой за 1 мин. (не менее 25 касаний)
Передвижение боком приставными шагами вокруг стола с касанием стола у сетки игровой рукой за 1 мин. (не менее 18 касаний)	Передвижение боком приставными шагами вокруг стола с касанием стола у сетки игровой рукой за 1 мин. (не менее 15 касаний)

<p>Техническая программа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание мяча в игре накатом справа (не менее 25 раз) - Удержание мяча в игре накатом слева (не менее 30 раз) - Удержание мяча в игре подрезкой справа (не менее 10 раз) - Удержание мяча в игре подрезкой слева (не менее 15 раз) - Удержание мяча в игре комбинациями ударов справа и слева (не менее 3 серий из 3-4 ударов) 	<p>Техническая программа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание мяча в игре накатом справа (не менее 25 раз) - Удержание мяча в игре накатом слева (не менее 30 раз) - Удержание мяча в игре подрезкой справа (не менее 10 раз) - Удержание мяча в игре подрезкой слева (не менее 15 раз) - Удержание мяча в игре комбинациями ударов справа и слева (не менее 3 серий из 3-4 ударов)
---	---

Приложение №2

Карта наблюдений

№ п/п	ФИО учащегося	уровень техники выполнения основных базовых ударов		уровень знаний правил игр в настольном теннисе		уровень развития физических качеств		
		декабрь	май	декабрь	май	октябрь	январь	май
1								
2								
3								
4								
5								
6								

- 3 - высокий уровень – в полном объеме владеет техникой выполнения основных ударов;
2 - средний уровень – не в полном объеме владеет техникой выполнения основных ударов;
1 - низкий уровень – плохо владеет техникой выполнения основных ударов.

- 3 - высокий уровень – в полном объеме знает правила проведения игр;
2 - средний уровень – не в полном объеме знает правила проведения игр;
1 - низкий уровень – плохо знает правила проведения игр.

- 3 - высокий уровень – количество повторений упражнений при выполнении тестов по физической подготовке превышает заявленное количество повторений;
2 - средний уровень – количество повторений упражнений при выполнении тестов по физической подготовке соответствует или на несколько повторений меньше заявленного количества повторений;
1 - низкий уровень – количество повторений упражнений при выполнении тестов по физической подготовке не соответствует заявленному количеству повторений.

**План воспитательной работы объединения «Настольный теннис»
на 2024-2025 уч. г.**

На первых этапах освоения любого вида спорта основной упор делается на формирование интереса у обучающихся к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к педагогу и товарищам, требовательности к себе. Юные теннисисты обучаются спортивному поведению, управлению эмоциями и поведением во время встречи, уважению соперников и судей, готовятся к возможной встрече со зрителями соревнований.

С этой целью в план воспитательной работы включены беседы, участие в соревнованиях (включая возможность выполнения обязанностей судьи матча), просмотр и обсуждение видеотрейлеров соревнований по настольному теннису.

Дата	Воспитательное мероприятие	Форма организации	Отметка о выполнении
В течение года	Легенды о настольном теннисе (заметки о виде спорта, лучших российских спортсменах и лучших спортсменах Ярославской области)	Историческая справка	
В течение года	Спортивная гигиена	Сквозная беседа	
В течение года	«Честная игра» и спортивный этикет	Сквозная беседа	
В течение года	Субботник (подготовка и уход за используемым на занятиях оборудованием)		
В течение года	Информационное сопровождение группы объединения в ВК «Настольный теннис Центр ЛАД»		
В течение года	Индивидуальные беседы с обучающимися, родителями		
Ноябрь	Турнир «День народного единства»	Соревнование	
Декабрь	Новогодний турнир	Соревнование Беседа	
Февраль-март	Турнир «23 + 8»	Соревнование	
Апрель	Мини-турнир по пинг-понгу посвященный Дню космонавтики и всемирному Дню настольного тенниса	Соревнование	
Май	Турнир «Мир! Труд! Май!»	Соревнование	
Май	Итоговый турнир	Соревнование Беседа	

Карта наблюдений воспитательных результатов

Показатели воспитательных результатов проявляются ребенком либо не проявляются (+/-). Карта наблюдений заполняется в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

ФИО/показатели воспитанности	Уважение к сопернику	Уважение к правилам настольного тенниса. Уважение к решениям судей.	Адекватное восприятие исхода матча	Выдержка, игра даже в случае неудачи
1				
2...				

Содержание календарно-тематического плана

1-ый год обучения

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы разделов УТП. Педагог выбирает варианты комбинаций упражнений и тем разделов:

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	По плану	По факту		
СЕНТЯБРЬ				
1			Инструктаж по ОТ и ПБ. Вводное занятие.	
2			История возникновения и развития настольного тенниса. Изучение хвата теннисной ракетки.	2 ч
3			Общая физическая подготовка (далее ОФП). Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
4			ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом.	2 ч
5			ОФП и специальная физическая подготовка (далее СФП). Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
6			ОФП и СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом.	2 ч
7			ОФП. Изучение стойки и передвижений теннисиста.	2 ч
8			ОФП. Освоение стойки и передвижений теннисиста.	2 ч
ОКТЯБРЬ				
9			Изучение способов оценки самочувствия, уровня физической подготовленности. Диагностика.	2 ч
10			ОФП. Изучение ударов без вращения мяча.	2 ч
11			СФП. Изучение ударов без вращения мяча.	2 ч
12			Тренировка владения ракеткой и мячом. Освоение ударов без вращения мяча.	2 ч
13			Тренировка владения ракеткой и мячом. Освоение ударов без вращения мяча.	2 ч
14			ОФП и СФП. Освоение ударов без вращения мяча.	2 ч
15			ОФП и СФП. Освоение ударов без вращения мяча.	2 ч
16			ОФП и СФП. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
17			ОФП и СФП. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
НОЯБРЬ				
18			Тренировка владения ракеткой и мячом. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
19			ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом.	2 ч
20			Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
21			ОФП. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч

22			ОФП и СФП. Изучение ударов с верхним вращением мяча.	2 ч
23			ОФП и СФП. Изучение ударов с нижним вращением мяча.	2 ч
24			ОФП и СФП. Тренировка ударов без вращения мяча. Освоение ударов с вращением мяча.	2 ч
25			СФП. Тренировка ударов без вращения мяча. Освоение ударов с вращением мяча.	2 ч
26			Изучение правил настольного тенниса. Просмотр видеозаписей Командного чемпионата России 2023г.	2 ч
ДЕКАБРЬ				
27			ОФП. Изучение правил настольного тенниса. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
28			СФП. Изучение правил настольного тенниса. Игра на счет.	2 ч
29			ОФП и СФП. Тренировка ударов без вращения мяча.	2 ч
30			ОФП и СФП. Освоение ударов с вращением мяча.	2 ч
31			ОФП и СФП. Освоение ударов с вращением мяча.	2 ч
32			Освоение ударов с вращением мяча. Игра на счет.	2 ч
33			Освоение ударов с вращением мяча. Игра на счет.	2 ч
34			Игра на счет.	2 ч
ЯНВАРЬ				
35			Инструктаж по ОТ и ПБ. ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом	2 ч
36			ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом.	2 ч
37			ОФП. Тренировка чувства мяча.	2 ч
38			ОФП и СФП. Тренировка ударов с вращением мяча.	2 ч
39			ОФП и СФП. Тренировка ударов с вращением мяча.	2 ч
40			ОФП и СФП. Изучение подачи мяча.	2 ч
41			ОФП. Изучение подачи мяча.	2 ч
ФЕВРАЛЬ				
42			ОФП и СФП. Освоение подачи мяча. Игра на счет.	2 ч
43			ОФП. Тренировка ударов с вращением.	2 ч
44			СФП. Тренировка чувства мяча. Освоение подачи и приема мяча.	2 ч
45			ОФП и СФП. Игра на счет.	2 ч
46			СФП. Игра ударами без вращения, с вращением.	2 ч
47			ОФП и СФП. Тренировка ударов с вращением.	2 ч
48			ОФП. Игра ударами с вращением	2 ч
49			ОФП и СФП. Игра на счет.	2 ч
50			ОФП. Тренировка ударов с верхним вращением.	2 ч
МАРТ				
51			ОФП. Тренировка ударов с нижним вращением	2 ч

52			ОФП и СФП. Изучение подачи мяча с вращением.	2 ч
53			СФП. Тренировка чувства мяча. Освоение подачи и приема мяча.	
54			ОФП и СФП. Игра на счет.	2 ч
55			ОФП. Игра ударами с вращением.	2 ч
56			ОФП. Игра ударами с вращением	2 ч
57			СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом. Освоение подачи и приема мяча.	2 ч
58			СФП. Знакомство с подготовкой к играм, соревнованиям. Игра на счет.	2 ч
АПРЕЛЬ				
59			Учебные игры.	2 ч
60			ОФП и СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом.	2 ч
61			СФП. Тренировка чувства мяча. Игра ударами с вращением.	2 ч
62			ОФП. Игра ударами с вращением.	2 ч
63			ОФП. Игра ударами с вращением.	2 ч
64			ОФП и СФП. Тренировка чувства мяча. Учебные игры.	2 ч
65			ОФП. Тренировка чувства мяча. Подача и прием мяча.	2 ч
66			ОФП и СФП. Игра ударами с вращением. Подача и прием мяча. Учебные игры.	2 ч
67			СФП. Тренировка чувства мяча. Игра ударами с вращением. Подача и прием мяча.	2 ч
МАЙ				
68			СФП. Применение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях.	2 ч
69			ОФП. Игра ударами с вращением. Учебные игры.	2 ч
70			ОФП и СФП. Игра ударами с вращением. Учебные игры.	2 ч
71			Учебные игры.	2 ч
72			ОФП и СФП. Итоговая аттестация.	2 ч
Общее количество часов				144 часа

Содержание календарно-тематического плана

2-й год обучения

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы разделов УТП. Педагог выбирает варианты комбинаций упражнений и тем разделов:

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	По плану	По факту		
СЕНТЯБРЬ				
1	02.09.24		Инструктаж по ОТ и ПБ. Вводное занятие.	2 ч.
2	04.09.24		ОФП. Отличительные особенности настольного тенниса, связь с другими видами спорта.	2 ч
3	09.09.24		ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
4	11.09.24		ОФП. Тренировка наката справа, слева, задания с большим количеством мячей (далее БКМ)	2 ч
5	16.09.24		ОФП. Тренировка подрезки справа, слева (БКМ).	2 ч
6	18.09.4		ОФП и СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
7	23.09.24		ОФП. Тренировка наката, подрезки (БКМ)	2 ч
8	25.09.24		Учебные игры.	2 ч
9	30.09.24		ОФП и СФП. Диагностика.	2 ч
ОКТЯБРЬ				
10	02.10.2024		ОФП. Тренировка чувства мяча.	2 ч
11	07.10.2024		СФП. Тренировка чувства мяча.	2 ч
12	09.10.2024		Тренировка владения ракеткой и мячом. Тренировка подрезки (БКМ).	2 ч
13	14.10.2024		Тренировка владения ракеткой и мячом. Тренировка наката (БКМ).	2 ч
14	16.10.2024		Тренировка подачи справа, слева. Учебные игры.	2 ч
15	21.10.2024		ОФП и СФП. Задания с БКМ.	2 ч
16	23.10.2024		ОФП и СФП. Игра ударами с вращением (комбинации).	2 ч
17	28.10.2024		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
18	30.10.2024		ОФП. Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
НОЯБРЬ				
19	06.11.24		Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча. Задания с БКМ.	2 ч
20	11.11.24		Игра ударами с вращением (комбинации). Учебные игры.	2 ч
21	13.11.24		ОФП и СФП. Тренировка ударов справа.	2 ч
22	18.11.24		СФП. Тренировка ударов слева.	2 ч
23	20.11.24		ОФП и СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
24	25.11.24		ОФП и СФП. Тренировка подачи мяча.	2 ч

25	27.11.24		Совершенствование знаний правил настольного тенниса. Учебные игры.	2 ч
ДЕКАБРЬ				
26	02.12.2024		Тренировка чувства мяча. Учебные игры.	2 ч
27	04.12.2024		ОФП. Тренировка подачи и приема мяча.	2 ч
28	09.12.2024		Задания с БКМ. СФП.	2 ч
29	11.12.2024		Тренировка ударов с вращением (комбинации). СФП.	2 ч
30	16.12.2024		ОФП. Тренировка подачи и приема мяча.	2 ч
31	18.12.2024		ОФП и СФП. Игра ударами с вращением.	2 ч
32	23.12.2024		ОФП. Игра ударами с вращением.	2 ч
33	25.12.2024		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
34	30.12.2024		Учебные игры.	2 ч
ЯНВАРЬ				
35	08.01.2025		Инструктаж по ОТ и ПБ. ОФП и СФП. Диагностика.	2 ч
36	13.01.2025		Подвижные игры. Тренировка чувства мяча (мини-понг)	2 ч
37	15.01.2025		ОФП и СФП. Изучение удара топспин (БКМ)	2 ч
38	20.01.2025		ОФП и СФП. Изучение удара топспин (БКМ)	2 ч
39	22.01.2025		ОФП. Изучение удара топспин, комбинации ударов.	2 ч
40	27.01.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
41	29.01.2025		Тренировка подачи и приема мяча.	2 ч
ФЕВРАЛЬ				
42	03.02.2025		ОФП. Изучение удара топспин.	2 ч
43	05.02.2025		СФП. Изучение удара топспин.	2 ч
44	10.02.2025		Тренировка комбинаций ударов (БКМ)	2 ч
45	12.02.2025		Тренировка подачи и приема мяча.	2 ч
46	17.02.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
47	19.02.2025		ОФП. Топспин, комбинации ударов.	2 ч
48	24.02.2025		ОФП и СФП. Тренировка комбинаций ударов.	2 ч
49	26.02.2025		Подача и прием мяча с нижним вращением.	2 ч
МАРТ				
50	03.03.2025		ОФП и СФП.	2 ч
51	05.03.2025		ОФП. Задания с БКМ	2 ч

52	10.03.2025		СФП. Тренировка комбинаций ударов.	2 ч
53	12.03.2025		ОФП и СФП. Задания с БКМ	2 ч
54	17.03.2025		Тренировка комбинаций ударов, подачи и приема мяча.	2 ч
55	19.03.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
56	24.03.2025		Тренировка комбинаций ударов, подачи и приема мяча.	2 ч
57	26.03.2025		Изучение технико-тактических приемов.	2 ч
58	31.03.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
АПРЕЛЬ				
59	02.04.2025		Тренировка игровых комбинаций, подачи и приема мяча.	2 ч
60	07.04.2025		Изучение технико-тактических приемов.	2 ч
61	09.04.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
62	14.04.2025		Тренировка игровых комбинаций, подачи и приема мяча.	2 ч
63	16.04.2025		Подача и прием мяча.	2 ч
64	21.04.2025		Изучение технико-тактических приемов.	2 ч
65	23.04.2025		Применение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях.	2 ч
66	28.04.2025		Применение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях.	2 ч
67	30.04.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
МАЙ				
68	05.05.2025		ОФП и СФП. Тренировка владения ракеткой и мячом, чувства мяча.	2 ч
69	07.05.2025		Тренировка игровых комбинаций, подачи и приема мяча.	2 ч
70	12.05.2025		Применение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях.	2 ч
71	14.05.2025		Применение технико-тактических приемов в различных игровых ситуациях.	2 ч
72	19.05.2025		ОФП и СФП. Учебные игры.	2 ч
73	21.05.2025		Учебные игры.	2 ч
74	26.05.2025		ОФП и СФП	2 ч
75	28.05.2025		Итоговое занятие.	2 ч
Общее количество часов				По программе - 144 ч. По плану – 150 ч.

