

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***«Настольный теннис»***

**физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 8 – 17 лет  
Вид программы по уровню освоения: базовый  
Срок реализации: 2 года  
Разработчик: **Уразбахтин Вадим Борисович**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож  
Педагог реализующий программу: **Уразбахтин В.Б.**

пгт. Войвож  
2022 г.

# І. Комплекс основных характеристик

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Приложением к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,

-Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018г № 214-п «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»,

- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Уставом МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож, локальным актом МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности.

Программа по настольному теннису составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации». Программа «Настольный теннис» является модификаций программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004год.

**Актуальность программы** в том, что настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Одна из главных причин популярности является его доступность для всех возрастов.

Настольный теннис способствует развитию координации движений, ловкости, быстроты. Скорости реакции, внимания. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, степень интенсивности нагрузок и занятий, их продолжительность и регулярность.

**Новизна данной программы** в том, что за последние годы техника настольного тенниса заметно обновилась, появились новые приемы, которые прибавили зрелищность этому виду спорта. Новые материалы ракеток резко активизировали игру, сделали ее мощнее. В тактику стали входить молниеносные комбинации, которые могут быть выполнены только при отличной физической подготовке спортсмена, современной технике и скорости выполнения ударов.

### **Педагогическая целесообразность:**

Данная программа позволяет расширять традиционную систему физического воспитания в общеобразовательных организациях, способствуя обеспечению необходимого уровня физического развития учащихся через увеличение двигательной активности детей; повышает уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья не только учащихся, но и их родителей. Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина,

чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции.

#### **Отличительные особенности:**

Программа составлена, переработана и адаптирована с учетом приема детей в условиях дополнительного образования без специальной подготовки. Адаптированы контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся.

Важной составляющей программы является воспитательный аспект. Этому посвящен раздел программы "Разговор о важном, в ходе изучения которого у обучающихся формируется интерес к изучению истории своей страны, чувство патриотизма, стремление к сохранению семейных ценностей.

#### **Адресат программы:**

Преимущественный возраст обучающихся - 8-17 лет. Заниматься в группах «Настольный теннис» может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе 15 человек.

**Представленная программа направлена** на укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, участие учащихся в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов. Является общекультурной, модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

#### **Срок реализации программы, формы и режим занятий.**

Дополнительная общеразвивающая программа по «Настольному теннису» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения для детей ориентировочно 8-17 лет.

Занятия проходят в группах:

1-й год , 2-й год – 216 часов, 2 раза по 3 часа, или 3 раза по 2 часа;

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** развитие и укрепление физических способностей учащихся в ходе занятий настольным теннисом и привитие навыков здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры настольный теннис.

#### **Задачи :**

##### **Обучающие:**

- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- формирование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний об истории и развитии настольного тенниса, правилах игры;

##### **Развивающие:**

- развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- укрепление здоровья учащихся;

##### **Воспитательные:**

- воспитание силы воли, настойчивости, дисциплины посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- вырабатывание позитивного отношения к спорту;
- формировать умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	0	3	Вводный
2.	Общая физическая подготовка.(ОФП)	3	27	30	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	27	30	
4.	Техническая подготовка	3	120	123	Текущий
5.	Разговоры о важном.	27	0	27	
6.	Итоговое занятия. Выполнение контрольных нормативов.	0	3	3	Итоговый
7.	<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 1 года.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	

1.	Вводный контроль	3	3	0	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях . Анкетирование на тему: «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.»
	<b>2.Общая физическая подготовка.(ОФП)</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
2.	Режим дня. Развитие гибкости.	3	0,5	2,5	Беседа о режиме и гигиене дня, требования к спортивной одежде и обуви ,влияние физических упражнений на здоровья человека. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
3.	История появления и развития настольного тенниса в мире.Развитие гибкости.	3	0,5	2,5	Рассказ об истории настольного тенниса в мире. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
4.	Правила содержания инвентаря. Развитие выносливости.	3	0,5	2,5	Рассказ и показ о содержании инвентаря.Ремонт ракеток.Комплекс ОРУ. Медленный бег на время 10-30 минут.
5.	История развития настольного тенниса в нашей стране. Развитие	3	0,5	2,5	Рассказ о развития настольного тенниса в нашей стране. Комплекс ОРУ. Бег на короткие

	быстроты.				дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров.
6.	Демонстрация учебных видеозаписей. Развитие быстроты.	3	0,5	2,5	Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов учебных кино и видеозаписей. Комплекс ОРУ. Прыжки с места толчком обеих ног; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком вправо-влево; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди.
7.	Физические качества спортсмена. Развитие быстроты.	3	0,5	2,5	Рассказ о физических качествах спортсмена. Комплекс ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку на время; прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.
8.	Развитие ловкости.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение упражнения с теннисными мячами, подвижные игры.
9.	Развитие гибкости.				Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
10.	Развитие выносливости.				Комплекс ОРУ. Рассказ и показ о содержании инвентаря. Ремонт ракеток. Комплекс ОРУ. Медленный бег на время 10-30 минут.
11.	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).				Комплекс ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
12.	Физические качества (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	3	Рассказ о физических качества человека. Комплекс ОРУ. Прыжки толчком одной или двумя

					ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях.
13	Физическая культура и спорт в России. Развитие ловкости и координации движений.	3	1	2	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
14	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Развитие ловкости и координации движений.	3	1	2	Рассказ о влиянии гигиены, закаливание, питание и режима. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений на координационной лестнице. Подвижные игры.
15	Развитие ловкости и координации движений	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: кувырки, стойки. Подвижные игры.
16.	Развитие ловкости и координации движений.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
17.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях.
18.	Развитие ловкости и координации движений	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: кувырки, стойки. Подвижные игры.
19.	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
20	Развитие ловкости и координации движений.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений на координационной лестнице. Подвижные игры.
21	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в

					различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
	<b>4.Техническая подготовка</b>	<b>123</b>	<b>3</b>	<b>120</b>	
22	Правила игры. Простейшие упражнения по освоению эле- ментов техники (теория). Стойка игрока, Хват ра- кетки.	3	1	2	Рассказ о простых элементах игры и правилах. Выполнение упраж- нений в стойке игрока. Хват ра- кетки.
23	Приемы игры. Правила игры (теория). Стойка игрока, Хват ра- кетки.	3	1	2	Рассказ о элементах игры и пра- вилах. Выполнение упражнений в стойке игрока. Хват ракетки.
24	Правила игры. Перемещения иг- рока (тео- рия).Имитация передвижений.	3	1	2	Рассказ о правилах игры, переме- щениях теннисиста во время игры. Имитация передвижений вле- во-вправо-вперед-назад,独一无- рные передвижения,серийные пе- редвижения.
25	Имитация пере- движений.	3	0	3	Имитация передвижений вле- во-вправо-вперед-назад,独一无- рные передвижения,серийные пе- редвижения.
26	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с од- ной руки на другую, подбрасыва- ние мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с лов- лей двумя, одной рукой.
27	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой рукой о пол партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с од- ной руки на другую, подбрасыва- ние мяча с одной руки на другую,

					подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
28	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
29	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
30	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	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.
31	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	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.
32	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	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 направле-

					ния бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
33	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой 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 с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
34	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой 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 с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
35	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
36	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
37	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с по-

					воротами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
38	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	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.
39	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Удары справа, перед собой и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
40	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Удары справа, перед собой и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
41	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Удары справа, перед собой и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
42	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Сочетание ударов справа, перед собой и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
43	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Сочетание ударов справа, перед собой и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу

					половинке стола, через скамейку на полу или тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары.
44	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева, перед собой, свободная игра ударами на столе.
45	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева, перед собой, свободная игра ударами на столе.
46	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	0	3	Упражнения с придачей мячу вращения: 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 тренером.
47	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	0	3	Упражнения с придачей мячу вращения: 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 тренером.
48	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	0	3	Имитация ударов подрезкой справа и слева. Удары подрезкой справа и слева.
49	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	0	3	Имитация ударов подрезкой справа и слева. Удары подрезкой справа и слева.

50	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу.	3	0	3	Имитация ударов накатом, удары накатом справа и слева.
51	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу.	3	0	3	Имитация ударов накатом, удары накатом справа и слева.
52	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением и без. (Текущий контроль.)	3	0	3	Удары, толчком, подрезкой и накатом справа и слева. Наблюдение за выполнением элементов игры.
53	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением и без.	3	0	3	Удары, толчком, подрезкой и накатом справа и слева.
54	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад с ударами.
55	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад с ударами.
56	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.
57	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.
58	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном,

					двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами.
59	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами.
60	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	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.
61	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	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.
62	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	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.

	<b>5.Разговоры о важном.</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	
63	Куликовская битва.	3	3	0	Рассказ о победе русских войск в Куликовской битве.
64	Международный день пожилых людей.	3	3	0	Разговор об уважении и помощи пожилым людям.
65	День матери.	3	3	0	Беседа о важности праздника Дня матери.
66	День героев Отечества.	3	3	0	Рассказ о современных героях Отечества.
67	День снятия блокады Ленинграда.	3	3	0	Участие в опросе: «Что вы знаете о блокаде Ленинграда?»
68	День защитника Отечества.	3	3	0	Беседа о дне защитника Отечества. Дискуссия. Беседа о причинах выбора профессии – военный.
69	Международный женский день.	3	3	0	Рассказ о женщинах спортсменках победителях Олимпийских игр разных лет.
70	День Космонавтики. Мы – первые.	3	3	0	Разговор о первом космонавте Ю.А.Гагарине. Первая женщина в космосе.
71	День Победы. Бессмертный полк.	3	3	0	Викторина о праздновании Дня Победы.
	<b>6.Итоговое занятие.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
72	Итоговое занятия. Итоговый контроль.	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов.
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

### Содержание учебного плана 2 года.

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	

1.	Вводный контроль. Тестирование.	3	3	0	Техника безопасности и профилактика травматизма. Ответы на теоретические и практические задания. Тестирование.
	<b>2.Общая физическая подготовка.(ОФП)</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
2.	Физическая культура и спорт в России. Развитие гибкости.	3	1	2	Беседа о развитии физкультуры и спорта в России. Физическое воспитание подростков. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
3.	История появления и развития настольного тенниса в мире.Правила содержания инвентаря. Развитие гибкости.	3	1	2	Рассказ об истории настольного тенниса в мире.Рассказ и показ о содержании инвентаря.Ремонт ракеток.Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
4.	Гигиена спорта. Развитие выносливости.	3	1	2	Рассказ о личной гигиене спортсмена. Требование к одежде и обуви. Комплекс ОРУ. Медленный бег на время 10-30 минут.
5.	Развитие силы.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Отжимания, подтягивание, приседания, поднимающие туловища. Подвижные игры.

6.	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
7.	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
8.	Развитие силы.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Отжимания, подтягивание, приседания, поднимание туловища. Подвижные игры.
9.	Развитие гибкости.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
10.	Развитие выносливости.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Рассказ и показ о содержании инвентаря. Ремонт ракеток. Комплекс ОРУ. Медленный бег на время 10-30 минут.
11.	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
12.	Физические качества. Физическая культура и спорт в России. (теория). Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	3	Рассказ о физических качества человека, о развитии физкультуры и спорта в России. Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

					многоскоки;прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады;бег скрестным шагом в различных направлениях.
13	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся.( теория) Развитие ловкости и координации движений.	3	1	2	Рассказ о влиянии гигиены, закаливание, питание и режима. Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
14	Влияния занятий настольным теннисом на физическое развитие подростков( теория).Развитие ловкости и координации движений.	3	1	2	Рассказ о влиянии систематических занятий теннисом на организм человека. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений на координационной лестнице. Подвижные игры.
15	Развитие ловкости и координации движений	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: кувырки, стойки. Подвижные игры.
16.	Развитие ловкости и координации движений.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
17.	Развитие скоростно- силовых качеств.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки;прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады;бег скрестным шагом в различных направлениях.
18.	Развитие ловкости и координации движений	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: кувырки, стойки. Подвижные игры.
19.	Развитие быстроты.	3	0	3	Комплекс ОРУ.Прыжки с места толчком обеих ног;прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком вправо-влево; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди.
20	Развитие быстроты.	3	0	3	Комплекс ОРУ.Прыжки на одной и двух ногах;прыжки через гимнастическую скамейку на время; прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

21	Развитие ловкости и координации движений.	3	0	3	Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений на координационной лестнице. Подвижные игры.
	<b>4.Техническая подготовка</b>	<b>123</b>	<b>3</b>	<b>120</b>	
22	Демонстрация учебных видеозаписей.Правила игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники (теория). Стойка игрока, Хват ракетки.	3	1	2	Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов учебных кино и видеозаписей.Рассказ о простых элементах игры и правилах. Выполнение упражнений в стойке игрока. Хват ракетки.
23	Приемы игры. Правила игры. (теория). Перемещения игрока.	3	1	2	Рассказ о элементах игры и правилах. Имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад, одиночные передвижения,серийные передвижения.
24	Правила игры. (теория).Упражнения с ракеткой и мячом.	3	1	2	Рассказ о правилах игры. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой 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 с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
25	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	0	3	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
26	Упражнения с ракеткой и мячом	3	0	3	Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с по-

					воротами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
27	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Удары справа, перед собой и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
28	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	0	3	Сочетание ударов справа, перед собой и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
29	Подачи	3	0	3	Выполнение простых плоских подач справа, слева.
30	Подачи	3	0	3	Выполнение простых плоских подач справа, слева.
31	Подачи	3	0	3	Выполнение подач маятником.
32	Подачи	3	0	3	Выполнение подач маятником.
33	Простые удары по мячу.	3	0	3	Сочетание ударов справа, перед собой и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола, через скамейку на полу или тренировочной стенки - серийные удары, одиночные удары.
34	Простые удары по мячу.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева, перед собой, свободная игра ударами на столе.
35	Накат справа, удар толчком.	3	0	3	Выполнение накатов справа, ударов толчком на столе с партнером.
36	Накат справа, удар толчком.	3	0	3	Выполнение накатов справа, ударов толчком на столе с партнером.
37	Подрезка справа, подрезка слева.	3	0	3	Выполнение подрезки справа, слева на столе с партнером.

38	Подрезка справа, подрезка слева.	3	0	3	Выполнение подрезки справа, слева на столе с партнером.
39	Удары по мячу с вращением и без. (Текущий контроль.)	3	0	3	Удары, толчком, подрезкой и накатом справа и слева. Наблюдение за выполнением элементов игры.
40	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад с ударами.
41	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	0	3	Передвижения в игровой стойке со сменой зон: передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-влево, вперед-влево-назад с ударами.
42	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подачи разными ударами.
43	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подачи разными ударами.
44	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	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 ко-

					ротких и длинных мячей.
45	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	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.
46	Прием подач .	3	0	3	Выполнение приема подач соперника накатом. Игра с партнером.
47	Прием подач .	3	0	3	Выполнение приема подач соперника накатом. Игра с партнером.
48	Прием подач .	3	0	3	Выполнение приема подач соперника подрезкой. Игра с партнером.
49	Прием подач .	3	0	3	Выполнение приема подач соперника подрезкой. Игра с партнером.
50	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
51	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
52	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
53	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
54	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
55	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
56	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
57	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.

58	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами.
59	Игра с тренером или партнером.	3	0	3	Игра на столе с тренером или партнером - игра одним или двумя ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном или в разных направлениях; выполнение подач разными ударами.
60	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
61	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
62	Тренировочные игры.	3	0	3	Тренировочные игры с партнером на счет с выполнением технических приемов игры.
	<b>5.Разговоры о важном.</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	
63	Наша страна Россия	3	3	0	Беседа о государственных символах России.
64	День Учителя.	3	3	0	Беседа о любимых учителях и педагогах.
65	День пожилого человека.	3	3	0	Разговор об уважении к пожилым людям.
66	Гордость Республики Коми.	3	3	0	Рассказ об известных спортсменах республики. Просмотр презентации.
67	Блокада Ленинграда.	3	3	0	Рассказ об освобождении Ленинграда. Групповое обсуждение.
68	День Защитника Отечества.	3	3	0	Рассказ о героях Отечества разных эпох.
69	Женский день- 8 марта.	3	3	0	Рассказ о знаменитых спортсменках нашей страны.
70	День Космонавтики. Мы – первые.	3	3	0	Разговор о первом космонавте Ю.А.Гагарине. Первая женщина в космосе.
71	День Победы. Бессмертный полк.	3	3	0	Викторина о праздновании Дня Победы.

	<b>6.Итоговое за- нятия.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
72	Итоговое занятия. Итоговый кон- троль.	3	0	3	Выполнение контрольных норма- тивов.
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные результаты

- имеет представление о физической культуре и спорте в России,  
о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, соци-  
ального и психологического);
- знает историю развития классического настольного тенниса в России и роль данного вида  
спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- знает и владеет специальными понятиями и умениями по технике и тактике игры  
настольный теннис;
- знает правила игры и соревнований;
- знает причины и правила предупреждения травматизма на занятиях настольного тенниса;
- осознанно выполняет правила поведения, техники безопасности, правила личной безопас-  
ности в повседневной жизни;
- выполнение норм общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом.

### Метапредметные результаты:

- умеет ставить учебную задачу, определять последовательность действий с учетом конечного  
результата;
- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и  
практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;
- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении,  
строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- умеет находить компромиссы, общие решения, разрешать конфликты;
- умеет формулировать, аргументировать и достаточно полно и точно выражать свои мысли,  
обсуждать содержание и результаты совместной деятельности в секции,

### Личностные результаты:

- осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и -  
самостоятельно играет в настольный теннис.

## II Комплекс организационно – педагогических условий.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 года обучения</b>
--	------------------------

Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	40 минут
Вводный контроль(входящий)	сентябрь
Текущий контроль	октябрь, апрель
Итоговый контроль	май
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 8.01.
Каникулы весенние	20.03.-26.03
Каникулы летние	01.06-31.08.

### 1 год обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий по плану	Дата проведения занятия по факту
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>3</b>		
1.	Вводный контроль	3	Первая неделя	
	<b>2.Общая физическая подготовка.(ОФП)</b>	<b>30</b>		
2.	Режим дня. Развитие гибкости.	3	Первая неделя	
3.	История появления и развития настольного тенниса в мире. Развитие гибкости.	3	Вторая неделя	
4.	Правила содержания инвентаря. Развитие выносливости.	3	Вторая неделя	
5.	История развития настольного тенниса в нашей стране. Развитие быстроты.	3	Третья неделя	
6.	<b>Разговоры о важном.</b> Куликовская битва.	3	Третья неделя	
7.	Демонстрация учебных видеозаписей. Развитие быстроты.	3	Четвертая неделя	
8	Физические качества спортсмена. Развитие быстроты.	3	Четвертая неделя	
9.	Развитие ловкости.	3	Пятая неделя	
10.	Развитие гибкости.	3	Пятая неделя	
11	Развитие выносливости.	3	Шестая неделя	

12	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).	3	Шестая неделя	
	<b>3.Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>30</b>		
13	Физические качества (теория). Развитие скоростно- силовых качеств.	3	Седьмая неделя	
14	Международный день пожилых людей.	3	Седьмая неделя	
15	Физическая культура и спорт в России. Развитие ловкости и координации движений.	3	Восьмая неделя	
16	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Развитие ловкости и координации движений.	3	Восьмая неделя	
17	Развитие ловкости и координации движений	3	Девятая неделя	
18	Развитие ловкости и координации движений.	3	Девятая неделя	
19	Развитие скоростно- силовых качеств.	3	Десятая неделя	
20	Развитие ловкости и координации движений	3	Десятая неделя	
21	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	Одиннадцатая неделя	
22	Развитие ловкости и координации движений.	3	Одиннадцатая неделя	
23	Развития мышц рук и верхней части туловища.	3	Двенадцатая неделя	
24	<b>Разговоры о важном.</b> День матери.	3	Двенадцатая неделя	
	<b>4.Техническая подготовка</b>	<b>123</b>		
25	Правила игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники (теория). Стойка игрока, Хват ракетки.	3	Тринадцатая неделя	
26	Приемы игры. Правила игры. (теория). Стойка игрока, Хват ракетки.	3	Тринадцатая неделя	
27	Правила игры. Перемещения игрока (теория). Имитация передвижений.	3	Четырнадцатая неделя	
28	Имитация передвижений.	3	Четырнадцатая неделя	
29	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	Пятнадцатая неделя	

30	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	Пятнадцатая неделя	
31	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	Шестнадцатая неделя	
32	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Шестнадцатая неделя	
33	<b>Разговоры о важном.</b> День героев Отечества.	3	Семнадцатая неделя	
34	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Семнадцатая неделя	
35	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Восемнадцатая неделя	
36	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Восемнадцатая неделя	
37	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	Девятнадцатая неделя	
38	Упражнения с ракеткой и мячом.	3	Девятнадцатая неделя	
39	<b>Разговоры о важном.</b> День снятия блокады Ленинграда.	3	Двадцатая неделя	
40	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Двадцать первая неделя	
41	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Двадцать первая неделя	
42	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Двадцать первая неделя	
43	Упражнения с ракеткой и мячом	3	Двадцать вторая неделя	
44	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать вторая неделя	
45	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать третья неделя	
46	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать третья неделя	
47	<b>Разговоры о важном.</b> День защитника Отечества.	3	Двадцать четвертая неделя	
48	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать четвертая неделя	
49	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать пятая неделя	
50	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать пятая неделя	
51	<b>Разговоры о важном.</b> Международный женский день.	3	Двадцать шестая неделя	

52	Упражнения с ракеткой и мячом. Простые удары по мячу.	3	Двадцать шестая неделя	
53	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	Двадцать седь- мая неделя	
54	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	Двадцать седь- мая неделя	
55	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	Двадцать вось- мая неделя	
56	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением.	3	Двадцать вось- мая неделя	
57	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу.	3	Двадцать девья- тая неделя	
58	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу.	3	Двадцать девья- тая неделя	
59	<b>Разговоры о важном.</b> День Кос- монавтики. Мы – первые.	3	Тридцатая не- деля	
60	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением и без. (Текущий контроль.)	3	Тридцатая не- деля	
61	Упражнения с ракеткой и мячом. Удары по мячу с вращением и без.	3	Тридцать первая неделя	
62	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	Тридцать первая неделя	
63	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	Тридцать вторая неделя	
64	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	Тридцать вторая неделя	
65	Передвижения игрока. Удары по мячу.	3	Тридцать третья неделя	
66	Игра с тренером или партнером.	3	Тридцать третья неделя	
67	<b>Разговоры о важном.</b> День По- беды. Бессмертный полк.	3	Тридцать чет- вертая неделя	
68	Игра с тренером или партнером.	3	Тридцать чет- вертая неделя	
69	Игра с тренером или партнером.	3	Тридцать пятая неделя	
70	Игра с тренером или партнером.	3	Тридцать пятая неделя	
71	Игра с тренером или партнером.	3	Тридцать шестая неделя	
	<b>6.Итоговое занятия.</b>	<b>3</b>		

72	Итоговое занятия. Итоговый контроль.	3	Тридцать шестая неделя	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>		

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Оборудование:

Спортзал;  
 столы для настольного тенниса;  
 сетки;  
 ракетки игровые ;  
 мячи для настольного тенниса;  
 мячи для большого тенниса;  
 мячи футбольные, волейбольные, набивные;  
 скакалки;  
 секундомер ;  
 рулетка;  
 компьютер;  
 экран;  
 видеодиски с техническими приемами игры;  
 видеодиски с записью чемпионатов, турниров.

### В качестве дидактического и раздаточного материала используются:

справочная учебно-методическая литература и периодические издания;  
 учебно-методический комплект;

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

**Вводный контроль** - выявить первоначальный уровень личностной мотивации.

**Текущий** – осуществляется посредством выполнения контрольных нормативов и наблюдения за технически правильным выполнением практического задания.

**Итоговый** – тестирование на знание теоретических вопросов.

### Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
<b>Вводный</b>	Выявить первоначальный уровень знаний, умений и навыков, определить степень мотивации учащихся к занятиям.	Тестирование, анкетирование, самостоятельная работа.	<b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в теоретических знаниях, высокий уровень мотивации. <b>Средний уровень</b> – средние показатели в теоретических знаниях, средний уровень мотивации. <b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в теоретических знаниях,

			низкий уровень мотивации.
<b>Текущий</b>	Проверить уровень полученных знаний, умений и навыков, а также уровень физической подготовленности. В процессе наблюдения выявить уровень физической подготовленности и теоретических знаний, техники выполнения упражнений.	Сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. Проверка теоретических и практических знаний и умений.	<b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения без ошибок и самостоятельно. <b>Средний уровень</b> – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. <b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, не умение выполнять упражнения. Выполнение упражнений при помощи педагога.
<b>Итоговый</b>	Оценить уровень знаний, умений и навыков, а также уровень физической и технической подготовленности по окончании года обучения.	Сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. Проверка теоретических и практических знаний и умений.	<b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнение без ошибок. <b>Средний уровень</b> – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнения с незначительными ошибками. <b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Выполнение упражнений с грубыми ошибками или неумением их выполнять.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

#### Тест по теме «Настольный теннис»

1. Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса?

- А. 1 мая
- Б. 8 ноября
- В. 6 апреля

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.

В. 1931 г.

4. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?

А. 21

Б. 10

В. 11

5. Каков диаметр мяча в современном настольном теннисе?

А. 38 мм

Б. 40 мм

В. 40+ мм

6. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

7. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

8. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч?

А. не менее 9 см

Б. не менее 16 см

В. можно не подбрасывать

9. Какое вращение у элемента игры «срезка»?

А. верхнее

Б. нижнее

В. боковое

10. Какое вращение технического приема «накат»?

А. верхнее

Б. нижнее

В. боковое

11. Сколько подач подряд имеет право выполнить спортсмен?

А. 1

Б. 2

В. 3

12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача?

- А. через 2
- Б. через 4
- В. через 5

13. В какой стране настольный теннис является национальным видом спорта?

- А.Россия
- Б.Китай
- В. Австралия

Высокий уровень – 10 и более правильных ответов.

Средний уровень - от 5 до 9 правильных ответов.

Низкий уровень - ниже 5 правильных ответов.

### Анкета.

#### «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры»

Обучающийся должен высказать свое отношение к 29 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	

13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

**Индивидуальная оценка мотивации** занятий физическими упражнениями определяется с учетом следующих правил:

1. высокий уровень, если сумма баллов превышает 8;
2. средний уровень выраженный, если сумма баллов составляет от 5 до 7;
3. низкий уровень, если сумма баллов составляет меньше 5.

Контрольные задания «Настольный теннис»  
Год обучения по программе - 1

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.
2. Назовите инвентарь, необходимый для игры в настольный теннис.
3. Назовите технические удары настольного тенниса, изучаемые на первом году обучения.
4. Выполнить упражнение: показать европейскую и азиатскую хватку ракетки. Показать стойку теннисиста.

**Правильные ответы и оценивание**

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	1. Инвентарь (ракетку, мяч) использовать только по назначению 2. Заниматься в спортивной форме (шорты, футболка), в спортивной обуви на нескользкой подошве 3. Запрещается бегать по залу, где стоят теннисные столы	3 балла
2	Инвентарь: ракетка, мяч, сетка, стол	1 балл
3	Откидка, накат, простые подачи.	5 балл
Итого:		7-9 б. оптимальный уровень 4-6 б. допустимый уровень 0-3б. недостаточный уровень

II. Практический материал	
Правильная хватка ракетки и стойка теннисиста	
Самостоятельный показ	- 3 балла
Показ с подсказкой педагога	- 2 балла
Показ с помощью педагога	- 1 балл
Итого:	3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 9-12 б. - оптимальный уровень  
5-8 б. - допустимый уровень  
0-4 б. – недостаточный уровень

## Контрольные задания «Настольный теннис»

Год обучения по программе -1

1. Назовите правила техники безопасности во время игры на счет.
2. Назовите инвентарь, необходимый для освоения накатов и подрезок.
3. Назовите количество ударов для освоения накатов и подрезок
4. Выполнить упражнение – накат, подрезку.

### Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	1. Инвентарь (ракетку, мяч) использовать только по назначению. 2. Заниматься в спортивной форме (шорты, футболка), в спортивной обуви на нескользкой подошве 3. Жонглировать мячом и ракеткой, соблюдая интервал 2 м 4. Правило «Стоп»	3 балла
2	Инвентарь: тренажер - колесо	1 балл
3	От 2 до 10 ударов	5 балл
Итого:		7-9 б. оптимальный уровень 4-6 б. допустимый уровень 0-3б. недостаточный уровень

II. Практический материал	
Накаты, подрезки	
8-10 раз	- 3 балла
3-7 раз	- 2 балла
Менее 2х раз	- 1 балл
Итого:	3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 9-12 б. - оптимальный уровень  
5-8 б. - допустимый уровень  
0-4 б. – недостаточный уровень

### Контрольные задания «Настольный теннис»

Год обучения по программе - 2

1. Назовите правила техники безопасности при выполнении подачи.
2. Назовите виды вращения мяча, применяемые в подачах.
3. Назовите названия подач.
4. Выполнить подачу с разными вращениями.

### Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	1. Инвентарь (ракетку, мяч) использовать только по назначению. 2. Заниматься в спортивной форме (шорты, футболка), в спортивной обуви на нескользкой подошве 3. Соблюдать интервал 2 м. 4. Соблюдать правило: «Стоп»	3 балла
2	Плоское, нижнее, верхнее, боковое	1 балл
3	«Топорик», «Маятник», «Веер»	5 балл
Итого:		7-9 б. оптимальный уровень 4-6 б. допустимый уровень 0-3б. недостаточный уровень

II. Практический материал	
Выполнение подач. «Топорик» с верхним вращением «Веер» с нижним вращением «Маятник»	- 3 балла - 2 балла - 1 балл
Итого:	3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 9-12 б. - оптимальный уровень  
5-8 б. - допустимый уровень  
0-4 б. – недостаточный уровень

#### Контрольные задания «Настольный теннис»

Год обучения по программе - 2

1. Назовите правила техники безопасности на соревнованиях по настольному теннису.
2. Назовите технические элементы, изученные с начала освоения программы «Настольный теннис»
3. Сколько побед нужно набрать, чтобы выиграть встречу
4. Игра на счет

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	1. Инвентарь (ракетку, мяч) использовать только по назначению. 2. Играть в спортивной форме (шорты, футболка), в спортивной обуви на нескользкой подошве 3. Соблюдать правило «Стоп» .	3 балла
2	Жонглирование, откидка, накат, подрезка, срезка, топ-спин, простые и сложные подачи.	1 балл
3	3 победы	5 балл
Итого:		7-9 б. оптимальный уровень 4-6 б. допустимый уровень 0-3б. недостаточный уровень
II. Практический материал		
Игра на счет. Самостоятельное ведение счета, знание правил игры. Самостоятельное ведение счета, знание правил игры с подсказкой Ведение счета игры, соблюдение правил с помощью		- 3 балла - 2 балла - 1 балл
Итого:		3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень

### Нормативы по общей и специальной физической подготовке.

№ пп.	Тесты	Возрастные категории									
		7-8 лет		9-10лет		11-12лет		13-14лет		15-16лет	
		ре- зультат	очки	ре- зультат	очки	ре- зультат	очки	ре- зультат	очки	ре- зультат	очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке»,с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед. Из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжки в длину, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,9	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100
11.	Бег 30 м	7,0-5,7	1-10	5,7-5,3	11-30	5,2-4,8	31-50	5,2-4,6	50-75	5,0-4,4	76-100
12.	Прыжок боком через гимнаст. скамейку за 30 с	7-13	1-10	15-25	11-30	25-30	31-50	35-45	51-75	40-46	76-100

### **Методические рекомендации по проведению тестирования.**

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом  $45^\circ$  устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии  $1/3$  её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скольльзящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую.

Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъём из положения лёжа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат. Прыжки со скакалкой двойные: тест вы-

полняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 30 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

### Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого обучающегося в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест занимающихся в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку детей 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	Отлично	Хорошо	Подготовлен для перевода	Ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	175	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15-16 лет	850	800	760	600	500

### Правильные ответы и оценивание

Итоговое оценивание: 9-12 б. - оптимальный уровень 5-8

б. - допустимый уровень

0-4 б. – недостаточный уровень

## Комплекс ОРУ (16 упражнений)

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
	И.П-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч;		
	1-Наклон головы влево	6-8 р	Упражнение выполнять свободно,ноги можно поставить вместе
	2-ИП		
	3-Наклон головы вправо		
	4-ИП		
	ИП-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч;		
	1-наклон головы вперед;	6-8р	При наклоне головы резко не запрокидывать,не спешить
	2-ИП		
	3-наклоне головы назад		
	4-ИП		
	ИП-стойканоги на ширине плеч,руки опущены	4-6 р	Вращение должны быть максимальными
	1-4-Вращение плечами вперед		
	5-8-вращение плечами назад		
	ИП-ноги на ширине плеч,руки на плечи 1-4-вращение руками вперед	4-6 р	Руки не отрывать от плеч
	5-8-вращение руками назад		
	ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;		
	1-4-вращение правой рукой вперед	4-6 р	Вращения резкие,свободные,дальше от стен
	5-8-вращение левой рукой вперед		
	ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены	4-6 р	Вращения резкие,свободные,дальше от стен и шведских стенок
	1-4-вращение правой рукой назад		
	5-8-вращение левой рукой назад		
	ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;		
	1-2-наклон,коснуться руками правой ногой;	4-6 р	При наклоне можно немного раскачиваться
	3-4-ИП		
	5-6-наклон,коснуться руками пола между ног;		
	7-8-ИП		
	9-10-наклон,коснуться руками левой ногой		
	11-12-ИП		
	ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;		
	1-рывком руки вверх,шаг правой ногой вперед,прогнуться назад	6-8 р	При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб ,для растяжки мышц спины
	2-ИП		
	3-рывком руки вверх,шаг левой ногой вперед,прогнуться назад		
	4-ИП		
	ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки на поясе	6-8 р	Руки могут быть не только на поясе,но и продолжением линии тела в сторону кото-

1.Наклон туловища влево 2.ИП		рой делается наклон
3.Наклон туловища вправо 4.ИП		
ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки согнуты в локтях 1-шаг левой ногой впе- ред,поворот туловища влево; 2-ИП	6-8 р	Поворот производить не резко,в спокойном темпе,шаги небольшие
3-шаг правой ногой впе- ред,поворот туловища вправо 4-ИП		
ИП-ОС 1-шаг вперед левой но- гой,наклон к левой ноге; 2-ИП	6-8 р	Шаги небольшие,наклон можно произво- дить с небольшим рывком(раскачиванием)
3-шаг вперед правой ногой,наклон к правой ноге; 4-ИП		
ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-4- вращение тазом по часовой стрелки	4-6 р	Вращения должны быть свободными и добиваться большой амплитуды
5-8-вращение тазом против часо- вой стрелки		
ИП-стойка,ноги вместе,руки на поясе; 1-шаг вперед,выпад на правую ногу 2-ИП	4-6 р	Стараться присесть как можно глубже,что бы почувствовать натяжение мышц
3-шаг вперед,выпад на правую ногу 4-ИП		
ИП-сед на правой ноге,левая пряма в сторону,руки на поясе; 1-перекат на левую ногу 2-перекат на правую ногу 3-перекат на левую ногу 4-ИП	4-6 р	Перекаты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку
ИП-ОС; 1-сед,руки перед собой; 2-ИП	20 Раз	При приседании пятки не отрывать от по- ла,спина прямая
ИП-ОС 1-Руки вверх,подняться на но- сочки и сделать глубокий вдох; 2-ИП,выдох.	10 раз	Вдох как можно глубже,тянуться вверх как можно выше

## Комплекс ОРУ – 2

№	Описание	Дозировка	Методика
1	<b>Наклоны головы</b>	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
2	<b>Вращательные движения головой</b>	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
3	<b>Вращение локтями вперед и назад</b>	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
4	<b>Разминка кистей</b>	<i>10-15 оборотов</i>	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
5	<b>Упражнение для рук — «ножницы»</b>	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
6	<b>Наклон туловища вперед</b>	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
7	<b>Повороты корпуса</b>	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
8	<b>Упражнение для мышц</b>	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
9	<b>«Скручивание» туловища</b>	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
10	<b>Круговые вращения тазом</b>	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вра-

			щения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
11	<b>Разминка для коленных суставов</b>	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
12	<b>Наклоны вперед</b>	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
13	<b>Махи ногами</b>	<i>16 раз</i>	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
14	<b>Приседания на двух ногах</b>	<i>20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
15	<b>Отжимания</b>	<i>20 раз</i>	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
16	<b>Бег на месте</b>	<i>1-2 минуты</i>	

## Комплекс упражнения на гибкость

Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также улучшает кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек. Здесь отобраны несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными.

### 1. Растяжка «Кошка»

«Кошка» отлично подходит для **разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.**

- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно вогните спину, как кошка.
- Повторите 10 раз.

### 2. Растяжка мышц спины

Эта растяжка **дает ощутимый эффект** — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

### 3. Растяжка «Мостик»

Растяжка «Мостик» — это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ **отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.**

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

### 4. Растяжка с наклоном в сторону

Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, **позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.**

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

### 5. Растяжка «Поза щенка»

Это упражнение **воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.**

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
- Повторите 3 раза.

## **6. Растяжка с выпадом в сторону**

Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать **мышцы икр и бедер.**

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

## **7. Растяжка подколенных сухожилий сидя**

Продолжим работать над **ногами!** Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

## **8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой**

Такая растяжка способствует гибкости **подколенных сухожилий и икр.**

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.

## **9. Поперечная растяжка сидя**

Поперечная растяжка сидя повышает гибкость **внутренней и внешней части ног.**

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.
- Задержитесь на 30 секунд.

## 10. Скручивание сидя

Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости **плеч, груди и позвоночника**.

- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
- Повторите в другую сторону.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методологической основой программы « Настольный теннис» является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

**-технологии группового обучения:**разделение учащихся на группы для решенияконкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов в игре в настольный теннис, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по отработке ударов и др.);

**-здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии:**система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в процессе занятий, «Теннис – это ЗОЖ»);

**-информационные технологии:**спектр различных программных и техническихсредств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о настольном теннисе).

В процессе реализации программы воспитание и обучение теснейшим образом переплетаются в единый комплекс, поэтому задачи развития нравственных качеств каждого участника коллектива решаются через приобретение детьми технических и тактических навыков игры в настольный теннис. В соответствии с позицией принципа единства воспитания и обучения программа условно разбита на два блока: учебный и воспитательный.

На занятиях используются методы, доступные для восприятия детей всех возрастных категорий и помогающие усвоению игры в настольный теннис:

**-словесные** (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания, тренинги);

**-практические**(метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки, наблюдение, представление);

**-наглядные** (показ упражнения(движения)педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотр выступления).

Главными из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный метод** применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные предметные знания и метапредметные умения. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**В подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Учащиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет в групповой, или поточной или фронтальной форме.

**Заключительный этап** занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

В основе занятий лежат общие педагогические принципы, регулирующие учебно-воспитательный процесс, направленные на удовлетворение потребностей учащихся в физическом развитии и научно-педагогические принципы:

1. Принцип научности, системности, последовательности.
2. Принцип доступности и посильности.
3. Принцип дифференциации и индивидуализации.
4. Принцип наглядности.
5. Принцип сочетания различных форм обучения.
6. Принцип последовательного усложнения.
7. Принцип учета возрастных особенностей.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2006
2. Багуйлов Ю.П., Костомаров В.Н., Романин А.Н. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. 2002
3. Донской Д.Д. Спортивная техника. 2002.
4. Сюй Ишныпен. Настольный теннис. 2002.
5. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. 2001.
6. Шпрах С.Д. Настольный теннис. 2002.
7. Настольный теннис. Правила соревнований ФиС, 2003.