


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

<p>Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p> 
---	---

**Рабочая программа
по реализации дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 6 -18 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
тренер – преподаватель
Викулов Е.Ю.

г. Никольск,
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая – 3 уровня обучения: стартовый уровень – 1 год, базовый уровень – 2 года обучения, продвинутый уровень – 2 года обучения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Календарные учебные графики по годам обучения

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

- продолжительность каникул: 1 – 9 (10) января
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

Цель программы: обучить основам и правилам настольной игры в теннис. Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Учебно - тематический план 1 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида спорта.	3	2	1	Опрос, беседа
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России	3	2	1	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	8	6	2	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	4	3	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным подвижным играм	4	2	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	3	2	1	опрос
2	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм	3	2	1	опрос
3	Гигиенические требования к занимающимся теннисом	3	2	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка	109	9	100	

1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп и тазобедренного сустава	37	3	34	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	37	3	34	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	35	3	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	68	4	64	
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	28	6	22	
1	Основные технические приёмы	7	2	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка.	14	4	10	
1	Техника нападения	7	2	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты	7	2	5	Опрос,

					выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	7	1	6	
1	Подвижные игры	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	3,5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	40	212	

Содержание программы 1 года обучения.

Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Знакомство с работой отделения настольного тенниса. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль.

Практика. Знакомство в игровой форме: «Расскажи о себе», «В кругу друзей».

Форма аттестации: опрос, беседа

Тема 2. Правила игры в настольный теннис.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Выполнение движений руками, хват ракетки.

Форма аттестации: опрос, беседа

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 1. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки.

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра. **Форма аттестации:** опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка. Тема

1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел №9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида спорта.	3	2	1	Опрос, беседа, тестирование
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	8	6	2	

1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	4	3	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	4	3	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся теннисом.	3	2	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	82	3	79	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнение для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	29	1	28	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	29	1	28	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	27	1	26	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка	68	4	64	
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений

2	Упражнения для развития игровой ловкости	34	2	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	40	5	35	
1	Основные технические приемы	13,5	1,5	12	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	13,5	1,5	12	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	13	2	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	26	5	21	
1	Техника нападения.	12,5	2,5	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	13,5	2,5	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	10	3	7	
1	Подвижные игры	5	1,5	3,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений,
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	5	1,5	3,5	Опрос, выполнение контрольных
IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	36	216	

**Содержание программы 2 года обучения.
Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.**

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн –курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Правила игры в настольный теннис.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Выполнение движений руками, хват ракетки.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 2. Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: Опрос.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного сустава.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки.

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел № 9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу. Развитие настольного тенниса	6	4	2	
1	Введение, специфика настольного тенниса как игрового вида	3	2	1	Опрос, беседа, тестирование
2	Правила игры в настольный теннис. Развитие настольного	3	2	1	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	6	4	2	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	3	2	1	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	3	2	1	опрос
III	Теоретическая подготовка	9	6	3	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	3	2	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос

3.	Гигиенические требования к занимающимся	3	2	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	59	3	56	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и	21	1	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	21	1	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения типа «полоса препятствий»	20	1	19	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	75	4	71	
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	37,5	2	35,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	37,5	2	35,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	56	5	51	
1	Основные технические приемы	17	1,5	15,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	17	1,5	15,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	22	2	20	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	26	5	21	

1	Техника нападения.	12	2	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	14	3	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	12	2	10	
1	Подвижные игры	6	1	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений,
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	6	1	5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
IX	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	33	219	

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел №1. Введение. Развитие настольного тенниса в России.

Тема 1. Специфика настольного тенниса, как игрового вида спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса.

Практика. Умение правильно слушать команды.

Форма аттестации: Опрос

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос

Тема 2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры

Форма аттестации: Опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: Опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: Опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: Опрос

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: Опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Теория. Техника выполнения упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, ног, тазобедренного сустава.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Поддачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: Опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел № 9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу	4	3	1	
1	Настольный теннис, как игровой вид спорта.	2	1,5	0,5	Опрос, беседа, тестирование
2	Развитие настольного тенниса в России и мире	2	1,5	0,5	опрос
II	Инструкция по технике безопасности	4	3	1	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	2	1,5	0,5	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	1,5	0,5	опрос
III	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1,5	1	0,5	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на	1,5	1	0,5	опрос

3.	Гигиенические требования к занимающимся	1, 5	1	0,5	опрос
4.	Основы техники и техническая подготовка.	1,5	1	0,5	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	3 5	3	32	Опрос, выполнение контрольных упражнений
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса,	1 2	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития	1 2	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения для развития общей выносливости	1 1	1	10	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	7 5	3	72	Опрос, выполнение контрольных упражнений
1	Упражнения для развития специальной выносливости	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Упражнения с отягощениями	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений

VI	Техническая подготовка.	6 6	5	61	
1	Основные технические приемы	1 7	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	1 7	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	1 7	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Поддачи	1 7	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
5	Технические приемы нижним и верхним вращением	1 7	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	3 7	1	36	
1	Техника нападения.	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	18,5	0,5	18	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	1	2	10	
1	Подвижные игры	5	1	4	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	3, 5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра

3	Игровые спарринги	3, 5	0,5	3	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Судейская деятельность	10	7	3	
1	Подготовка соревнований	3	2,5	1	Опрос, тестирование, наблюдение
2	Состав, права и обязанности судей по настольному теннису	3	2,5	1	Опрос, тестирование, наблюдение
3	Судейские жесты и терминология	3	2	1	Опрос, тестирование, наблюдение
X	Итоговое занятие	3		3	Тестирование
Итого часов		252	31	221	

Содержание программы 4 года обучения.

Раздел №1. Введение.

Тема 1. Настольный теннис, как игровой вид спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: опрос, беседа, тестирование

Тема2. Развитие настольного тенниса в России и мире.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса в России и мире.

Практика. Умение правильно слушать команды, положительное взаимодействие с партнёрами по команде.

Форма аттестации: опрос

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности.

Тема1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Тема2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: опрос

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц тела

Теория. Техника выполнения упражнений для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц тела.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнера, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Упражнения с отягощениями.

Теория. Знакомство с техникой упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная) левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Поддачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Технические приемы нижним и верхним вращением.

Теория. Техника выполнения упражнений (срезка, подрезка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 3. Игровые спарринги.

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение игровых спаррингов.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел № 9. Судейская деятельность.

Тема № 1. Подготовка соревнований.

Теория: Введение в судейскую деятельность. Виды соревнований. Календарный план спортивно – массовых мероприятий. Участники соревнований и возрастные группы участников соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Руководство соревнованиями. Условия проведения соревнований. Форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Разработка положения соревнований. Протоколы соревнований. Назначение судейской коллегии. Секретариат соревнований.

Практика: Анализ основных документов при проведении соревнований.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение.

Тема № 2. Состав, права и обязанности судей.

Теория: Полномочия судей. Права и обязанности судей. Этика поведения спортивных судей. Состав судейской коллегии. Внешний вид и поведение судьи на поле и вне его пределов. Экипировка судей. Расположение судей на игровой площадке. Игровая площадка.

Практика: Рассмотрение расположение судей при различных игровых ситуациях на примерах.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение

Тема № 3. Судейские жесты и терминология.

Теория: Судейские жесты и терминология. Правильная трактовка судейских жестов.

Практика: Демонстрация основных жестов судей.

Форма аттестации: Опрос, тестирование, наблюдение

Раздел № 10. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
I	Введение в программу	4	3	1	

1	Настольного тенниса, как игровой вид спорта.	2	1,5	0,5	Опрос, беседа, тестирование
2	Развитие настольного тенниса в России и мире	2	1,5	0,5	Опрос, беседа
II	Инструкция по технике безопасности	2	1	1	
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	1	0,5	0,5	опрос
2	Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0,5	0,5	опрос
III	Теоретическая подготовка	8	4	4	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	1	1	опрос
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
3.	Гигиенические требования к занимающимся теннисом.	2	1	1	опрос
4.	Основы техники и техническая подготовка.	2	1	1	опрос
IV	Общая физическая подготовка.	30	3	27	
1	Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений

3	Упражнения для развития общей выносливости	10	1	9	Опрос, выполнение контрольных упражнений
V	Специальная физическая подготовка.	68	4	64	
1	Упражнения для развития специальной выносливости	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Упражнения для развития игровой ловкости	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Упражнения с отягощениями	17	1	16	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VI	Техническая подготовка.	72	6	66	
1	Основные технические приемы	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Способы передвижений	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
3	Способы держания ракетки	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4	Подачи	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений

5	Технические приемы нижним и верхним вращением	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
6	Технические приемы без вращения мяча	12	1	11	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VII	Тактическая подготовка	40	1	39	
1	Техника нападения.	20	0,5	19,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Техника защиты.	20	0,5	19,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений
VIII	Игровая подготовка	19	2	17	
1	Подвижные игры	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
3	Игровые спарринги	9	1	8	Опрос, выполнение контрольных упражнений, игра
IX	Судейская деятельность	6	3	3	

1	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований	3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение, тестирование
2	Судейская практика	3	1,5	1,5	Опрос, наблюдение, тестирование
Х	Итоговое занятие	3		3	тестирование
Итого часов		252	27	225	

Содержание курса 5 года обучения.

Раздел №1. Введение в программу.

Тема 1. Настольный теннис, как игровой вид спорта.

Теория. Требования к обучающимся. Гигиена и самоконтроль. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика. Положительный настрой обучающихся в группе. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации: Опрос, беседа, тестирование.

Тема 2. Развитие настольного тенниса в России и мире.

Теория. Правила поведения на занятиях. История настольного тенниса в России и мире.

Практика. Умение правильно слушать команды, положительное взаимодействие с партнёрами по команде.

Форма аттестации: Опрос, беседа.

Раздел №2. Инструкция по технике безопасности

Тема 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.

Теория. Знакомство с техникой работы ракетки и шарика.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос.

Тема 2. По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Знакомство с техникой игры и поведения на занятиях.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос.

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Просмотр видеороликов игры в настольный теннис знаменитых теннисистов.

Форма аттестации: опрос.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Проявление инициативности, самостоятельности и творческого отношения к тренировкам.

Форма аттестации: опрос.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Практика. Закаливание организма.

Форма аттестации: опрос.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры.

Практика. Технически правильно выполнять приемы игры.

Форма аттестации: опрос.

Раздел №4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц тела

Теория. Техника выполнения упражнений для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц тела.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, для развития ловкости.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение элементов игры.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Знакомство с техникой упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Упражнения с отягощениями.

Теория. Знакомство с техникой упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №6. Техническая подготовка.

Тема 1. Основные технические приемы.

Теория. Исходные положения (стойки - правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя)

Практика. Выполнение технических элементов на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 2. Способы передвижений.

Теория. Техника передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

Практика. Выполнение передвижений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Способы держания ракетки.

Теория. Вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Поддачи.

Теория. Техника расположения игрока на площадке, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Технические приемы нижним и верхним вращением.

Теория. Техника выполнения упражнений (срезка, подрезка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 6. Технические приемы без вращения мяча.

Теория. Техника выполнения упражнений (толчок, откидка, подставка)

Практика. Выполнения упражнений самостоятельно и при помощи партнёра.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №7. Тактическая подготовка.

Тема1. Техника нападения.

Теория. Знакомство с техникой упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема2. Техника защиты.

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

Практика. Выполнение элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Раздел №8. Игровая подготовка.

Тема 1. Подвижные игры.

Теория. Стимулирование двигательной активности обучающихся.

Практика. Проведение подвижных игр.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Тема 2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие).

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение спортивных эстафет.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Игровые спарринги.

Теория. Воспитание общей выносливости, силы, быстроты действий.

Практика. Проведение игровых спаррингов.

Форма аттестации: опрос, выполнение контрольных упражнений, игра.

Раздел №9. Судейская деятельность

Тема № 1. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей, организаторов соревнований.

Теория: Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей, организаторов соревнований. Рассмотрение протестов. Виды нарушений.

Практика: Разыгрывание конфликтных ситуаций подачи и рассмотрения протестов.

Форма аттестации/контроля: Опрос, тестирование, наблюдение.

Тема № 2. Судейская практика.

Теория: Официальные правила вида спорта «Настольный теннис».

Практика: Помощь тренеру – преподавателю в судействе учебно-тренировочных игр, внутришкольных соревнований.

Форма аттестации/контроля: Опрос, тестирование, наблюдение.

Раздел № 10. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Ожидаемые результаты обучения по программе.

По окончании программы обучающиеся **будут знать:**

- правила безопасного поведения;
- историю развития настольного тенниса;
- задачи и значение настольного тенниса для физического воспитания;
- правила игры: подача, счёт, ошибки;
- характеристику игры.

Уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- умение пользоваться спортивной терминологией ;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- провести судейство учебно- тренировочной игры;

- участвовать в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут знать.

- механические свойства ракетки и их использование при различных ударах;
- классификация ударов в настольном теннисе;
- хватка ракетки;
- подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения;
- подрезки, кручения и приём теннисного мяча

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- провести судейство учебно-тренировочной игры;
- провести подготовительную часть игры;
- участие в соревнованиях

По окончании 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при выполнении технических упражнений
- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 4 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основные правила настольного тенниса.
- основы судейской деятельности.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

По окончании 5 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- судейские жесты.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.
- уметь выполнять обязанности помощника судьи.
- понимать судейские жесты.

Педагогические технологии.

Программный материал представлен в виде **современных технологий**:

- *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий настольным теннисом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- *Оздоровительные технологии* - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Список литературы и интернет ресурсов

Литература для педагогов:

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 144 с.
2. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М., 2010. - 301 с.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 192 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. -48 с.
6. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989.-76 с.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002.-191 с.
8. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 96 с.
9. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. - 64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).
10. Примерный объем знаний и навыков Школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. - М., 1978. - 64 с.
11. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Настольный теннис. - 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.
2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 04/05.
3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 2006/2007.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. - М.: Медицина, 1983. - 80 с.
6. Балашите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с,
7. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. - М., 23-30 мая 2010.-44 с.
8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. - СПб.: Дельта, 2000. - 304 с.
9. Глязер СВ. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. - М., 1975. - 240 с.
10. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. — М.: Мол. гвардия, 1989.- 139 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.pnzreg.ru/>
3. <https://penza.tennis/>
4. <http://sport.mokobr.ru/>