

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Д. Буканова. /
«15» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: вводный

Возраст учащихся: 6 - 12 лет

Срок реализации программы: 02.06.2025 -30.06.2025

Автор – составитель программы:

Методист дополнительного образования,

Лаврентьева Надежда Евгеньевна

г. Москва 2025

Оглавление:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель программы	
1.3. Задачи программы	
1.4. Планируемые результаты программы	
1.5. Содержание программы	
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Учебный план	
2.3. Оценочные материалы	
2.4. Формы аттестации	
2.5. Методическое обеспечение	
2.5. Условия реализации программы	3.
Рабочая программа воспитания	
Приложение 1	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой колледжа и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после учебных занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности. Программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой

Уровень программы – вводный

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 12 лет, количество детей в группе – 10 человек.

Объем – 19 академических часов.

Срок освоения программы – 1 месяц

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в день 5 раз (занятие продолжительностью 60 минут).

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма проведения занятий – теоретические и практические занятия. Занятия состоят из практической и теоретической частей, при этом большая часть времени отводится на практику.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется по традиционной форме – в рамках учреждения.

1.2. Цель программы

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1.3. Задачи программы

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса Развивающие:
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации и гибкости.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; -

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

1.4. Планируемые результаты программы

В результате занятий по «Настольному теннису» обучающиеся должны:

Знать:

- развитие физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение общеразвивающих упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий по настольному теннису;
- названия разучиваемых упражнений и комбинаций;
- технику выполнения упражнений и комбинаций, предусмотренных учебной программой настольный теннис;
- типичные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по настольному теннису;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой нормативы, комбинации и контрольные упражнения.
- контролировать своё самочувствие на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой нормативы и комбинации.

1.5. Содержание программы Раздел

1. Вводное занятие.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры

Практика: Входной контроль.

Форма контроля: собеседование, опрос.

Раздел 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Форма контроля: зачёт. (Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.)

Раздел 4. Специальная физическая и теоретическая подготовка.

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте

и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Понятие о спортивной технике, о тактике.

Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры.

Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки» С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против

контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная

индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика: Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Форма контроля: зачёт.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
02.06.2025	30.06.2025	4	19	19	очный

Учебный план

Таблица 2.

№ п/п №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	0	Собеседование, опрос
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	0	Зачёт
3.	Общая физическая подготовка	2,30	0,30	2	Зачёт
4.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	2,30	0,30	2	Зачёт
5.	Технико-тактическая подготовка	11,00	0,30	10,30	Зачёт
6.	Восстановительные мероприятия	1	0,30	0,30	Зачёт
	Итого:	19	4	15	

2.3. Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии обучающегося

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала

наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом

случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного курса.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств.

2.4. Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.5. Методическое обеспечение

Таблица 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материал
1.	Вводное занятие. инструктаж по технике безопасности	Журнал по ТБ
2.	Правила игры в настольный теннис. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Подачи	Теннисные ракетки, шарики, теннисные столы, возвратная доска.

3.	Развитие двигательных способностей	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания.
4.	Зачёт по сдаче нормативов	Теннисные ракетки, шарик, теннисные столы

2.5. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы имеется следующее материальнотехническое обеспечение: спортивный зал и оборудование:

1. Возвратная доска
2. Ракетки для настольного тенниса
3. Теннисные столы с сетками
4. Теннисные шарик

Информационное обеспечение.

Основные источники:

- Барчуков И.С., физическая культура и физическая подготовка:

Учебник советский спорт, 2013. -431 стр.

- Российская Энциклопедия Настольного Тенниса. Авторы: М. М. Вартанян, Н. П. Терешкин.
- Майфат С.П., Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 стр.
- Никитушкин В.Г., Теория и методика юношеского спорта [Текст]:

учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

- Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. Автор: В.В. Команов.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014) Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Настольный теннис. От познания к пониманию. Автор М.М. Вартанян

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования.

3. Рабочая программа воспитания

Цель – формирование ценностных ориентиров обучающихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности .

Формы и содержание деятельности, особенности.

Программа дополнительного образования детей «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 7 – 12 лет.

Программа направлена на стимулирование детей к активному участию в процессе своего личностного и профессионального роста, ведению здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Формы работы с обучающимися – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;

- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности:
- коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект ➤ активное участие в социально - значимой деятельности.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Оценка результатов воспитания осуществляется с помощью наблюдения, в том числе уровня сформированности востребованных компетенций.

4. Список литературы

Список литературы для педагогов:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 180 с
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 160 с.
□ Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев: КартяМолдановескэ, 1973. 242 с.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. М.: ФиС, 1979. 288 с.
- Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. 267 с. • Орман Л. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1985. 184 с.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон, 1986. 276 с.
- Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций
- Коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М.: ФиС, 1978. 78 с.

Список литературы для обучающихся:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 196 с.

- Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. 86 с.
- Орман Л. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1985. 176 с.

Список литературы для родителей:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 196 с.
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 220 с.
- Кун А., Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. М.: Радуга, 1982. 342 с.

Электронные ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
3. Сайт для учителей и родителей «Внеклассные мероприятия» - Режим доступа: <http://school-work.net/zagadki/prochie/>
4. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации -
ежим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/>
5. Сайт «Федеральные Государственные Образовательные Стандарты» - Режим
доступа: <http://standart.edu.ru/>
6. Сайт журнала «Вестник образования» - Режим доступа:
<http://www.vestnik.edu.ru/>

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.	Теоретическое	Спортивный зал	Выполнение заданий
2.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Комбинированное	Спортивный зал	Выполнение заданий
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах	Комбинированное	Спортивный зал	Выполнение заданий
4.	Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу	Практическое	Спортивный зал	Выполнение заданий
5.	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмигранников. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение заданий

6.	Удары слева и справа у тренировочной стенки Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение заданий
----	---	--------------	----------------	--------------------

7.	Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх Специальные упражнения для пальцев.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
8.	Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх Специальные упражнения для пальцев.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
9.	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
10.	Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
11.	Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Выбор <u>позиции</u> . Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов

12.	Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
13.	Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.	Практическое	Спортивный зал	Выполнение заданий
14.	Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов

22

15.	Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки»	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
16.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
17.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
18.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	Практическое	Спортивный зал	Выполнение нормативов
19.	Контрольное занятие. Подведение итогов	Контрольное	Спортивный зал	Выполнение нормативов