

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
<< Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр >>  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан**

« Утверждено »  
решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2023г.



«Утверждено»  
приказом директора  
от « 17 » сентября 2023года  
№ 28  
И.И.Гиннатуллин

Муниципальное  
<< Детский

**Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: от 8-18 лет**

**Срок реализации: 1 год ( 228 часов)**

« Утверждено »  
решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2023г.

Муниципальное

Автор составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
А.В.Гурьянычев

п.г.т. Рыбная Слобода

2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	- 3 стр.
2. Учебный план	- 4 стр.
3. Содержание образовательной программы	- 4 стр.
4. Календарно учебный график	- 5 стр.
5. Диагностический инструментарий	- 16 стр.
6. Методическое обеспечение	- 17 стр.
7. Условия реализации программы	- 19 стр.
8. Список литературы	- 19 стр.

## **1. Пояснительная записка**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно -массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в организациях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом

заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Программа призвана:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации лично-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию

жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастных потребностей в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации, сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка посредством деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного общего образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительные особенности программы** в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т. ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы** : Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в оздоровительно спортивных группах.

**Задачи программы** : Привлечение как можно большего числа детей, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

1. Формирования стойкого интереса к занятиям в настольный теннис.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья ,закаливание организма.,
3. Воспитания и развития специальных возможностей как гибкость, быстрота, выносливость, равновесие ,анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.
4. Обучение новым приемам техники игры и тактическим действиям.
5. Привития навыков соревновательной деятельности, уметь выделять главное, анализировать происходящее, вносить коррективы в свои действия ,постоянно контролировать себя.

Вовлечь в физкультурно - оздоровительную программу обучения детей инвалидов ,и разработать план обучения в настольный теннис специально для таких детей или пользоваться разработанной программой.

Необходимость составления рабочей программы для оздоровительно спортивной подготовки обусловлена рядом особенностей присущих работе малых городов и сел. Это прежде всего численность детей одного года рождения или в разнице 2-х лет ,на этапе формирования оздоровительно спортивной группы .Несмотря на внешнюю простоту игры техника и тактика настольного тенниса очень сложна .Ведущую роль в настольном теннисе играет быстрота ,сила, ловкость, и выносливость в определенных сочетаниях .При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движения ,а также пространственную точность движений в сложных двигательных приемах .Настольный теннис предъявляет особые требования к физической , технической и тактической подготовке теннисиста. Особенности организации занятий ,календаря спортивных мероприятий ,а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

В Спортивно оздоровительную группу принимаются практически все желающие , так как это требует педагогическая этика и психологические законы спортивной организации. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На всем этапе программы осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники игры в настольный теннис .В конце учебного года проводятся контрольно испытательные нормативы.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения ,возраст детей обучающихся в группе от 7 до 17 лет. Форма организации занятий :групповая, индивидуальная ,игровая, в парах, Контрольные игры проводятся регулярно перед соревнованиями с индивидуальными заданиями .Ожидаемые результаты: физическая подготовка ребенка

оздоровительно –воспитательная подготовка ,а так же привить стойкий интерес к настольному теннису как виду спорта ,с которым ребенок проведет многие годы .

Учебная программа для детей от 7 до 10 лет рассчитана на 1 год обучения 228 часов (таблица №1.)

## 2.Учебный план.

Учебный план 2-го года обучения (детей с 7 до 10лет)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	70	4	66	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	60	6	54	зачет
4.	Техническая подготовка	35	5	30	зачет
5.	Тактическая подготовка	25	5	20	зачет
6.	Промежуточная аттестация	12	2	10	соревнования
7.	Соревнования	12	2	10	-

8.	Летняя спортивно-оздоровительная работа (спортивные лагеря, соревнования, экскурсии)	12		12	
	Всего часов:	228	26	202	

### 3. Содержание программы.

#### Содержание учебного плана второго года обучения.

**1.Теоретическая подготовка.** 1. Введение в образовательную программу. 2. Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья. 3. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. 4.Значение занятий настольного тенниса для развития детей. 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей. 6.Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 7. Самостоятельные занятия дома и их значение.

**2.Практическая подготовка.** Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на развитие равновесия. 3.Подвижные игры, эстафеты.

**3. Специальная физическая подготовка.** 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей.

**4.Технико-тактическая подготовка.** 1. Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. 2. Упражнения с мячом и ракеткой(жонглирование).3. Овладение базовой техникой с работой ног. 3. Овладение техникой ударов по мячу на столе.4. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе.5. Игры на счет.

**5. Промежуточная и итоговая аттестация.** Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**6. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

**7.Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### 4.Календарный учебный график

№	месяц	число	время	Форма занятия	К о л- в о	Тема занятия	место	Форма контроля
1	сентябрь	02.09	14.30-16.05	Теоретическая	2	Техника безопасности на занятии. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Влияние физической культуры на развитие современного человека Гигиенические требования к спортивной форме ,обуви спортсмена, самому спортсмену .профилактика травматизма в спорте.	С.зал  Дельфин	беседа
2	сентябрь	03.09	12.30-14.05	Теоретическая	2	Техника безопасности в спортивном комплексе ,техника безопасности во время учебно - тренировочных занятий. Требования безопасности после окончания занятий.	Ф. зал	опрос

3	сентябрь	05.09	17.10-18.50	Физическая подготовка Теоретическая под. Практическая под.	2	ОФП. Разминка, ходьба, упражнения для кистей рук, плечевого сустава, упражнение для ног, тазобедренного сустава .стоп ног .бег. Ходьба. Знакомство с ракеткой мячами ,инвентарем для н\ тенниса	Ф.зал	текущий
4	сентябрь	09.09	14.30-16.05	Теоретическая под. Практическая под. Физическая подготовка	2	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для кистей рук, плечевого сустава для ног, наклоны бег, выпады, ходьба .Удерживать мяч на ракетки, набивание мяча от стены.	С. зал гим.	текущий
5	сентябрь	10.09	12.30-14.05	Теоретическая под. Практическая под. Физическая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба. Упражнение для кистей рук, плечевого сустава, ног, бег, наклоны, выпады, ходьба на внутренней стороне стоп, на внешней стороне стоп, просто ходьба. Набивание мяча от стенки стола.	Ф. зал	текущий
6	сентябрь	12.09	17.10.-18.50	Физическая подготовка Теоретическая под. Практическая под.	2	ОФП . Подвижные игры. Набивание мяча от стенки стола( количество раз)	Ф. зал	текущий
7	сентябрь	16.09	14.30-16.05	Физическая подготовка Практическая под.	2	ОФП . Эстафета .Набивание мяча от стенки стола (кол-во раз)	С.зал гим.	текущий
8	сентябрь	17.09	12.30-14.05	Физическая подготовка Практическая под.	2	ОФП подвижные игры <b>Зачет</b> по набиванию от стенки	Ф.зал	текущий
9	сентябрь	19.09	17.10-18.50	Физическая подготовка Практическая под.	2	ОФП. эстафета. Набивание мяча ракеткой	Ф.зал	текущий
10	сентябрь	23.09	14.30-16.05	Физическая подготовка Практическая под.	2	ОФП . подвижные игры Набивание мяча ракеткой(кол-во раз)	С.зал гим.	текущий
11	сентябрь	24.09	12.30-14.05	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП. эстафета <b>зачет</b> - набивание мяча ракеткой.	Ф.зал	текущий
12	сентябрь	26.09	17.10-18.50	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП .подвижные игры Набивание мяча обеими сторонами ракетки	Ф.зал	текущий
13	сентябрь	30.09	14.30-16.05	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП . эстафета Набивание мяча обеими сторонами ракетки	гим.	текущий
14	октябрь	01.10	12.30-14.05	Физическая подготовка Практическая	2	ОФП. подвижные игры набивание мяча обеими сторонами ракетки	Ф.зал	текущий

				подготовка				
15	октябрь	03.10	17.10-18.50	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП . эстафета <b>Зачет</b> (набивание мяча обеими сторонами ракетки)	Ф.зал	текущий
16	октябрь	07.10	14.30-16.05	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП разминка-ходьба. Упражнения для рук .стоп. тазобедренного сустава, наклоны, выпады, бег ,упражнения для шеи. ходьба	С. зал гим.	текущий
17	октябрь	08.10	12.30-14.05	Физическая подготовка Практическая подготовка	2	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для кистей рук ,локтя, плеча. Наклоны ,упражнения для стоп ,тазобедренного сустава - выпады .Приседание на месте - ходьба. Хват ракетки, европейский, азиатский.	Ф . зал	текущий
18	октябрь	10.10	17.17-18.50	Физическая подготовка Практическая подготовка Теоретическая подготовка	2	ОФП- разминка-ходьба, упражнения для рук .ног, бег наклоны, выпады. Хват ракетки .набивание мяча.	Ф.зал	текущий
19	октябрь	14.10	14.30-16.05	Физическая подготовка практическая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба. Упражнения для кистей рук, ног, выпады, приседания на месте . <b>Зачет</b> (хват ракетки и набивание.)	С.зал гим.	текущий
20	октябрь	15.10	12.30-14.05	Физическая подготовка теоретическая техническая	2	ОФП. Разминка - ходьба. Упражнения для кистей рук, локтевого, плечевого суставов упражнения для ног .Стойка теннисиста у стола.	Ф.зал	текущий
21	октябрь	17.10	17.10-18.50	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка - ходьба. Упражнения для рук, ног, бег. Стойка у стола и отбивание мяча.	Ф.зал	текущий
22	октябрь	21.10	14.30-16.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка - ходьба. Упражнения для рук, ног, бег. Стойка у стола, положение ног. Перекидывание мяча на сторону соперника.	С.зал гим.	текущий
23	октябрь	22.10	12.30-14.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка -ходьба. Упражнения для рук, ног, бег. Стойка у стола. Перекидывание мяча на сторону соперника. положение ног.	Ф.зал	текущий
24	октябрь	24.10	17.10-18.50	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка - ходьба. Упражнения для рук ,ног. Стойка у стола, положение ног.	Ф.зал	текущий
25	октябрь	28.10	14.30-16.05	Физическая подготовка	2	ОФП. Разминка - ходьба, упражнения для рук, ног, бег.	С.зал	текущий

				Техническая подготовка Теоретическая подготовка		Стойка у стола . .Накат.	гим	
26	октябрь	29.10	12.30 - 14.05	Физическая подготовка Техническая под.	2	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для рук, ног, бег. Накат с права.	Ф.зал	текущий
27	октябрь	31.10	17.10 - 18.50	Соревнования		Соревнования .	С.зал	судейство
28	ноябрь	04.11	14.30 - 16.05	Физическая подготовка Техническая под.	2	ОФП. Разминка - ходьба. Упражнение для рук, ног. бег .приседание. Накат с права.	С. зал	текущий
29	ноябрь	05.11	12.30- 14.05	Физическая подготовка Техническая под.	2	ОФП. Разминка – ходьба, упражнения для рук, для ног. Накат справа, положение ног при движении.	Ф. зал	текущий
30	ноябрь	07.11	17.10 - 18.50	Физическая под Техническая под. теоретическая	2	ОФП. Разминка – ходьба. Упражнение для рук, отжимание от стола. Упражнение для ног. Приседание бег. Накат с права. Колесо.	Ф.зал	текущий
31	ноябрь	11.11	14.30 - 16.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба, упражнения для рук, ног, отжимание от стола, приседание, бег, накат. Колесо.	С.зал гим.	текущий
32	ноябрь	12.11	12.30- 14.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба , упражнение для рук, упражнение для ног, приседание , бег - со сменой направления. Накат с права. Колесо.	Ф.зал	текущий
33	ноябрь	14.11	17.10 - 18.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба, упражнение для рук , ног. Бег, отжимание, приседание. <b>Зачет-</b> накат с права. Колесо.	Ф.зал	текущий
34	ноябрь	18.11	14.30 - 16.05	Физическая подготовка Техническая под. Теоретическая подготовка	2	ОФП. Разминка – ходьба, упражнения для рук, упражнения для ног, бег, приседания, отжимание. Накат с лева, положение ног игрока.	С.зал гим.	текущий
35	ноябрь	19.11	12.30- 14.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	Упражнения для рук. Упражнения для ног, прыжки .бег. Техника передвижения ног. Накат - учебная игра . Колесо.	Ф.зал	текущий
36	ноябрь	21.11	17.10 - 18.50	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	Упражнения для рук, отжимание прыжки, бег. Накат. Колесо. Техника передвижения ног.	Ф.зал	текущий
37	ноябрь	25.11	14.30 . -16.05	Физическая подготовка Техническая	2	Упражнение для ног, рук, прыжки, бег, отжимание. Накат. Учебная игра. Колесо.	С.зал гим.	текущий

				подготовка				
38	ноябрь	26.11	12.30 - 14.05	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	Упражнения для рук, ног. Прыжки приседание бег, отжимание. Накат слева. Учебная игра. Колесо.	Ф.зал	текущий
39	ноябрь	28.11	17.10 - 18.5 0	Физическая подготовка Техническая подготовка	2	Упражнения для рук, ног, приседания, прыжки бег, отжимание. Накат слева. Учебная игра. Колесо.	Ф.зал	текущий
40	декабрь	02.12	14.3 0- 16.0 5	Физическая подготовка Техническая под.	2	Упражнения для рук, ног, прыжки бег приседание, отжимание. Учебная игра .Колесо.	С зал гим.	текущий
41	декабрь	03.12	12.30 14.05	Физическая под. Техническая под.	2	Упражнения для рук, ног, приседание, отжимание, бег. Зачет - накат. Учебная игра.	.зал	текущий
42	декабрь	05.12	17.10- 18.50	Физическая подготовка	2	Учебная игра.	Ф.зал	текущий
43	декабрь	09.12	14.3 0 16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП .Упражнения для улучшения координации. Накат. Прием мяча после наката.	С.зал гим.	текущий
44	декабрь	10.12	12.30 14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Прием мяча после наката. Колесо.	Ф. зал	текущий
45	декабрь	12.12	17.10 18.5 0	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра накат. Прием мяча после наката. Колесо.	Ф. зал	текущий
46	декабрь	16.12	14.3 0- 16.0 5	Физическая под. Техническая под	2	ОФП. СФП. Учебная игра накат. Колесо . Подачи.	С. гим зал	текущий
47	декабрь	17.12	12.30 14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра . Колесо. Подача « топорик».Техника ног.	Ф.зал	текущий
48	декабрь	19.12	17.10 - 18.5 0	Физическая под. Техническая под..	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Колесо. Подача - топорик. Имитация подачи.	Ф.зал	текущий
49	декабрь	23.12	14.3 0 16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Имитация подачи. Подача – топорик.	С.зал гим.	текущий
50	декабрь	24.12	12.30 14.05	Физическая под. Техническая под..	2	ОФП. СФП. Учебная игра. ( На счет) Зачет - подача, накат.	ф.зал	текущий
51	декабрь	26.12	17.10 - 18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Положение ног при игре. Судейство.	ф.зал	текущий
52	декабрь	30.12	14.3 0- 16.0 5	Физическая под.	2	Упражнения для кистей рук. Упражнения для ног.	С.зал	текущий

				Техническая под.		Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. Судейство.	гим	
53	декабрь	31.01	12.30-14.05	Физическая под. Техническая под.	2	Упражнение для рук. Упражнение для ног. Упражнение на развитие координации Учебная игра. Судейство .Правила игры.	ф.зал	текущий
54	январь	02.01	17.10-18.50	Физическая подготовка	2	Подготовка к соревнованиям.	С.зал	судейство
55	январь	06.01	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	Упражнения для укрепления рук. Упражнения для ног. Упражнение на развитие быстроты . Учебная игра . Судейство . Подача. Разбор ошибок .Положение ног в игре.	С.зал	текущий
56	январь	07.01	12.30 14.05	Физическая под. Техническая под. под.	2	Упражнения на укрепление рук . Упражнения на укрепление ног. Упражнение на координацию. Учебная игра. Судейство. Подрезка. Положение ног при игре.	С.зал	текущий
57	январь	09.01	17.10 -18.50	Физическая под. Техническая под	2	Упражнения для укрепление рук Упражнения для укрепления ног Упражнения на координацию Подрезка Учебная игра Судейство	С.зал	текущий
58	январь	13.01	14.3 0 -18.50	Физическая под. Техническая под.	2	Упражнения на укрепление рук. Упражнения для укрепления ног Упражнение на быстроту. Подрезка – игра в защите.	С.зал	текущий
59	январь	14.01	12.30 -14.05	Физическая под. техническая под. под.	2	Упражнения для укрепления рук. Упражнения для укрепления ног. Упражнения на быстроту. Срезка. Подрезка игра в защите.	С.зал	текущий
60	январь	16.01	17.10-18.50	Бадминтон	2	ОФП. Бадминтон.	С.зал	судейство
61	январь	20.01	14.3 0 -16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра с применением (наката, подрезки, срезки) Разбор ошибок.	С.зал	Текущий
62	январь	21.01	12.30-14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра- в защите(срезка, подрезка нижнее и верхнее вращение) в нападении(накат)	С.зал	текущий
63	январь	23.01	17.10-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра (нижнее ,верхнее и боковое вращение.).	С.зал	текущий

64	январь	27.01	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра( в защите ) Подачи - подброс мяча.	С.зал	текущий
65	январь	28.01	12.30 -14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра(комбинированная). Подача - «свеча».	С.зал	текущий
66	январь	30.01	17.10 -18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра - прием подач . Подачи.	С.зал	текущий
67	февраль	03.02	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Прием подач: а)толчок б)подстава	С.зал	текущий
68	февраль	04.02	12.30-14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Прием подач: а)толчком б)подстава	С.зал	текущий
69	февраль	06.02	17. 10-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Накат-нападение .Прием подач	С.зал	текущий
70	февраль	10.02	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП Учебная игра -нападение . Тактическое применение – защита.	С.зал	текущий
71	февраль	11.02	12.30-14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Накат - слева, справа - нападение . Защита - подрезка ,срезка подачи.	С.зал	текущий
72	февраль	13.02	17.10-18.50	Физическая подготовка	2	Учебная игра подготовка к соревнованиям.	С.зал	судейство
73	февраль	17.02	14.3 016.0 5	Физическая под. Техническая под	2	ОФП. СФП. Учебная игра.  Подготовка к соревнованиям.	С.зал	текущий
74	февраль	18.02	12.30-14.0 5	Бадминтон	2	ОФП. СФП. Бадминтон.	С.зал	текущий
75	февраль	20.02	17.10-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра –прием подач без вращения мяча	С.зал	текущий
76	март	24.02	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП .учебная игра-прием подач с верхним вращением.	С.зал	текущий
77	март	25.02	12.30 -14.05	Физическая под. Техническая под	2	ОФП.СФП - учебная игра-прием подач без вращения –прием подач с верхним	С.зал	текущий

						вращением		
78	февраль	27.02	17.10-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра -в нападении игра « Лесенка»	С.зал	текущий
79	март	02.03	14.3 0-16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра в защите. Учебная игра - «Лесенка»	С.зал	текущий
80	март	03.03	12.30-14.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Спарринг игра 1x1, 2x2	С.зал	текущий
81	март	05.03	17.1 0-18.50	Соревнования	2	Соревнования районные посвященные 8 марта.	С.зал	судейство
82	март	09.03	14.30 -16.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП -учебная игра –прием подач с верхним вращением -нижним вращением разбор ошибок Подача с боковым вращением	С.зал	текущий
83	март	10.03	12.30 –14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра - прием подач Боковое вращение .	С.зал	текущий
84	март	12.03	17.1 0-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП .СФП. Учебная игра. Прием подач без вращения.	С.зал	текущий
85	март	16.03	14.30 -16.0 5	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра . Прием подач без вращения.	С.зал	текущий
86	март	17.03	12.30 -14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП . Учебная игра. Подачи, подброс мяча, точка касания мяча на ракетки.	С.зал	текущий
87	март	19.03	17.1 0-18.50	Бадминтон	2	ОФП . Бадминтон.	С.зал	судейство
88	март	23.03	14.30 -16.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра . Спарринг1x1,2x2. Подачи. Прием подач.	С.зал	текущий
89	март	24.03	12.30 -14.05	Физическая под. Техническая под	2	ОФП.СФП. Учебная игра – приемы перехода в защитную игру.	С.зал	текущий
90	март	26.03	17.1 0-18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра в нападении . Накат- слева, справа.	С.зал	текущий
91	март	30.03	14.30-16.05	Физическая под. Техническая под	2	ОФП. СФП. Учебная игра . Спарринг1x1.2x2. Подачи.	ф.зал	текущий

92	март	31.03	12.30 - 14.05	Физическая под. Техническая под	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Спarrings 2x2. Подачи.	С.зал	текущий
93	апрель	02.04	17.10 - 18.50	Физическая под. Техническая под..	2	ОФП. СФП. Учебная игра – подрезка , срезка. Подачи.	С.зал	текущий
94	апрель	06.04	14.30 - 14.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП Учебная игра -подрезка, срезка . Подачи.	С.зал	текущий
95	апрель	07.04	12.30 - 14.05	Бадминтон.	2	ОФП. Бадминтон.	С.зал	судейство
96	апрель	09.04	17.10 - 18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра. Обучающийся должен знать правила игры в настольный теннис	с.зал	беседа текущий
97	апрель	13.04	14.30 - 16.05	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Судейство.	С.зал	текущий
98	апрель	14.04	12.30 - 14.05	Физическая под. Техническая под	2	ОФП.СФП. Учебная игра -в нападении (накат) . Правила игры в настольный теннис	С.зал	текущий
99	апрель	16.04	17.10 - 18.50	Физическая под. Техническая под.	2	ОФП. СФП. Учебная игра - в нападении . Судейство.	С.зал	текущий
100	апрель	20.04	14.30- 16.05	Физическая под. техническая под.	2	ОФП.СФП. Учебная игра –в защите . Судейство.	С.зал	текущий
101	апрель	21.04	12.30 - 14.05	Физическая под. Техническая под..	2	ОФП.СФП. Учебная игра Спarrings 2x2.	С.зал	текущий
102	апрель	23.04	17.10- 18.50	Физическая под. Техническая под..	2	ОФП.СФП. Учебная игра. Спarrings 2x2. Судейство.	С.зал	текущий
103	апрель	27.04	14.30- 16.05	Физическая подготовка	2	Учебная игра подготовка к соревнованиям.	С.зал	судейство
104		28.04	12.30 - 14.05	Физическая под. Техническая под.		ОФП.СФП. Учебная игра. Спarrings 2x2. Судейство.	С.зал	текущий
105	апрель	30.04	17.10- 18.50	Физическая под техническая под	2	Учебная игра	С.зал	беседа

106		04.05	12.30-14.05.	Ремонт инвентаря.	2	Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок.	С.зал	текущий
107		05.05	14.15-15.50	Физическая под. Техническая под..	2	Учебная игра. Судейство	С.зал	текущий
108		07.05	17.20-18.55	Физическая под. Техническая под. под.	2	Спарринг 2х2 . Учебная игра работа над ошибками	С.зал	текущий
109	май	11.05	12.30-14.05	Физическая под. Техническая	2	Учебная игра- спарринг.	С.зал	текущий
110		12.05	14.15 - 15.50	Физическая под. Техническая под	2	Учебная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	текущий
111	май	14.06	17.20-18.55	Физическая под. .Техническая под.	2	Учебная игра подготовка к соревнованиям	С.зал	текущий
112	май	18.05	10.00-14.00	Соревнования.	2	Районные соревнования посвященные дню ребенка.	С.зал	судейство
113	май	19.05	14.15-15.50	Итоговая аттестация	2	Сдача переводных нормативов	С.зал	судейство
114	май	21.05	17.20-18.55	Физическая подготовка	2	Учебная игра.	С.зал	текущий
115	май	25.05	12.30-14.05	Физическая подготовка	2	Учебная игра.	С.зал	текущий
116	май	26.05	14.15-15.50	Физическая подготовка	2	Учебная игра.	С.зал	текущий
117	май	28.05	17.10-18.50	Физическая подготовка	2	Учебная игра	С.зал	текущий
		Всего : 288часов						

### 5. Диагностический инструментарий

Нормативы для перехода на учебно - тренировочный этап(общefизический)  
Юноши

№п\п	Виды упражнения	Возраст 7-10 лет	11-17 лет
1	Дальность отскока мяча, метров	5,6-6,45	6,46-7,45
2	Бег по восьмерке, в секундах	26,7-21	20,8-16,2
3	Бег вокруг стола, в секундах	20,1-18,2	18,1-15,7
4	Перенос мячей ,секундах	34,8-31	30,8-26
5	Отжимание от стола	45-55	56-67
6	Прыжки со скакалкой за 45 секунд	154-190	115-215
7	Прыжки в длину с места. в сантиметрах	154-190	191-215
8	Бег 60 метров	10,9-10,1	10,1-9,14

--	--	--	--

Девушки

№п\п	Виды упражнения	Возраст 7-10 лет	11-17 лет
1	Дальность отскока мяча в метрах	5,44-6,20	6,23-6,92
2	Бег по восьмерке в секундах	30,7-25	24,7-17,8
3	Бег вокруг стола, в секундах	22-20,1	20-17,6
4	Перенос мячей, в секундах	36,8-33	32,-28
5	Отжимание от стола	32-40	41-52
6	Прыжки со скакалкой за 45 секунд	95-114	115-127
7	Прыжки в длину с места, в сантиметрах	137-155	156-180
8	Бег 60 метров	11,45-10,55	10,5-9,9

Общая направленность пятилетней подготовки теннисистов следующая:

-постепенный переход от оздоровительного процесса к обучению приемам игры и тактическим действиям.

-совершенствование на базе роста физических и психологических возможностей.

-планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами.

-переход от обще подготовительных средств к наиболее специальным.

-увеличение соревновательных процессоров.

Методическое обеспечение

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса ,а именно: Групповой ,индивидуальный, фронтальный ,поточный методы групповой тренировки.

С целью максимальной реализации программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков , их интересов и перспективы развития. Организующим моментом и содержанием занятия являются физические упражнения. Важна как специфика самих упражнений ,так и условий ,в которых они выполняются. Для процесса обучения широко применяется интернет записи с Чемпионата Мира, Европы, России, отдельных игроков. Обучающие программы.

Для проведения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект для настольного тенниса

- робот

- колесо

Занятия проводятся в СОК «Дельфин» и используется инвентарь и все возможности комплекса в полной мере. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи на оценку качества выполнения того или иного упражнения.

Ожидаемый результат.

В результате освоения однолетней программы настольного тенниса подростки приобретают следующие знания и навыки:

- какое значение имеет физическая культура для всестороннего развития личности.

- умеют играть на счет.

- играют - накатом ,подрезкой.

- могут подавать подачи.

- знакомы с историей настольного тенниса .

#### **6.Методическое обеспечение.**

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку пола, возрасту, игровому стилю, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

В технической подготовке игроков в настольном теннисе следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движениям в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте *7 лет* детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена.

В *возрасте 8-10 лет* дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его исполнять.

В возрасте *11-13 лет* значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В *возрасте 14-17 лет* занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п. В этом возрасте целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные),

направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники настольного тенниса.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовке теннисистов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в виде неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера, походы, игры на свежем воздухе и т.п.)

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Столы для настольного тенниса - 8 шт.;
2. Сетки для стола - 8 шт.;
3. Ракетки для настольного тенниса 30 шт.;
4. Робот для настольного тенниса – 1 шт.;
5. Мячи для настольного тенниса 100 шт.;
6. Скакалки гимнастические - 20 шт.;
7. Скамейки гимнастические – 3-4 шт.;
8. Гимнастическая стенка - 5 пролётов.;

### **8. Список информационных ресурсов**

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. -Настольный теннис (Азбука спорта) М.ФиС.1979г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса .М.ФиС.1979г.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишнев. изд. Карта Молдановескэ.1973г.
4. Кондратьева Г. Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС 1979г.
5. Настольный Теннис .Правила соревнований М. ФиС 1984г.
6. Учебная программа , методическая часть, «Советский спорт» Настольный теннис.1990г.

7. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Виста Спорт 2013г.
8. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978г.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС 1979г.
2. Кун. А. Всеобщая история физической культуры и спорта, под редакцией Столбова В.В. Рабуга 1982г.
3. Орман Л. Современный настольный теннис . М. ФиС. 1986г.
4. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки Душанбе: ирфон. 1986г.
5. Настольный теннис. «Физкультура и спорт»-1987г. авторы; Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу. Лян Юнэн, Лян Чжохуэй. В редакции канд. пед. наук Г.В. Барчуковой.



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
<< Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр >>  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан**

« Утверждено »  
решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2023г.

«Утверждено»  
приказом директора  
от « 1 » сентября 2023года  
№ 28  
И.И.Гиннатуллин



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по настольному теннису  
Направленность: физкультурно - спортивная**

возраст обучающихся: 11-17 лет  
срок реализации : 1год (684часов)

Автор составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
А.В.Гурьянычев

п.г.т. Рыбная Слобода

2023г.

## Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Учебный план	5
3.Содержание образовательной программы	6
4.Календарно учебный график	7
5.Диагностический инструментарий	25
6.Методическое обеспечение программы	27
7.Условия реализации программы	28
8.Список литературы	29

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для ДОО(П)Ц относящихся к оздоровительно спортивному типу, допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Проблему социокультурного развития подрастающего поколения приобретает сегодня особую значимость. В условиях активной информатизации общества, которая, с одной стороны предоставляет широкие возможности для познания окружающего мира, мы наблюдаем чаще обращения школьников к информационным ресурсам в Интернете как к единственному источнику знаний и снижение роли альтернативных форм познания. Это приводит к ослаблению связей внутри семьи и социума, является снижением уровня любознательности учащихся, снижением духовно нравственного уровня и активности молодежи.

Социокультурное развитие учащихся в учреждении дополнительного образования детей реализуемая в культурных практиках, основанных на вовлечение учащихся в разнообразные виды деятельности. (Филатова Марина Николаевна. Социокультурное развитие учащихся в учреждениях дополнительного образования детей; диссертация кандидата пед. наук. Москва 2013г)

**Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011

11. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

**Цель программы** : Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в оздоровительно спортивных группах.

**Задачи программы** : Привлечение как можно большего числа детей ,осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

1. Формирования стойкого интереса к занятиям в настольный теннис.

2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья ,закаливание организма.,

3. Воспитания и развития специальных возможностей как гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.

4. Обучение новым приемам техники игры и тактическим действиям.

5. Привития навыков соревновательной деятельности, уметь выделять главное, анализировать происходящее, вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Вовлечь в физкультурно - оздоровительную программу обучения детей инвалидов, и разработать план обучения в настольный теннис специально для таких детей или пользоваться разработанной программой.

Необходимость составления рабочей программы для оздоровительно спортивной подготовки обусловлена рядом особенностей присущих работе малых городов и сел. Это прежде всего численность детей одного года рождения или в разнице 2-х лет, на этапе формирования оздоровительно спортивной группы. Несмотря на внешнюю простоту игры техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играет быстрота, сила, ловкость, и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движения, а также пространственную точность движений в сложных двигательных приемах. Настольный теннис предъявляет особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

В Спортивно оздоровительную группу принимаются практически все желающие, так как это требует педагогическая этика и психологические законы спортивной организации. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На всем этапе программы осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники игры в настольный теннис. В конце учебного года проводятся контрольно испытательные нормативы.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения, возраст детей обучающихся в группе от 7 до 17 лет. Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, игровая, в парах, Контрольные игры проводятся регулярно перед соревнованиями с индивидуальными заданиями. Ожидаемые результаты: физическая подготовка ребенка

оздоровительно – воспитательная подготовка, а так же привить стойкий интерес к настольному теннису как виду спорта, с которым ребенок проведет многие годы.

Учебная программа для детей от 7 до 10 лет рассчитана на 1 год обучения 228 часов (таблица №1.)

Учебная программа для детей от 11 до 17 лет рассчитана на 1 год обучения, на 684 часов. (таб №2.)

**Учебный план**

Учебный план 4 го года обучения СФП (3)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	145	5	140	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	143	7	136	зачет
4.	Технико - тактическая подготовка.	145	5	140	зачет
		145	5	140	зачет
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	35	2	33	соревнования
6.	Соревнования.	33	2	31	-
7.	Летняя спортивно-оздоровительная работа (спортивные лагеря, соревнования, экскурсии)	35		35	
	Всего часов:	684	29	655	

### 3. Содержание программы.

#### **Содержание учебного плана (СФП-3) 4 го- года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.** 1. Введение в образовательную программу. 2. Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья. 3. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. 4. Значение занятий настольного тенниса для развития детей. 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей. 6. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 7. Самостоятельные занятия дома и их значение.

**2. Практическая подготовка.** Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на развитие равновесия. 3. Подвижные игры, эстафеты.

**3. Специальная физическая подготовка.** 1. Упражнения на развитие быстроты. 2. Упражнения на развитие координационных способностей.

**4. Технико-тактическая подготовка.** 1. Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. 2. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование). 3. Овладение базовой техникой с работой ног. 3. Овладение техникой ударов по мячу на столе. 4. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе. 5. Игры на счет.

**5. Промежуточная и итоговая аттестация.** Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**6. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

**7. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

## Календарный учебный график

№	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	место	Форма контроля
1	сентябрь	01.09	14.30 - 16.55	Теоретическая экскурсионная	3	Знакомство с настольным теннисом <b>Техника безопасности</b> во время занятий..Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Влияние физической культуры на развитие современного человека Гигиенические требования :к спортивной форме ,обуви спортсмена, самому спортсмену. профилактика травматизма в спорте. Показательные выступления теннисистов из ст.группы ,техника безопасности во время учебно- тренировочных занятий. <b>Требования безопасности</b> после окончания занятий Знакомство с ракеткой и теннисным мячом. Инвентарем для настольного тенниса.	С. зал	беседа опрос
2	сентябрь	02.09	16.2 0. -18.50	Физическая подготовка.	3	Техника безопасности в спортивном комплексе Дельфин, на занятии. Спортивная форма, обувь. Личная гигиена. ОФП . Разминка ходьба, упражнения для кистей рук, плечевого сустава, упражнение для ног, тазобедренного сустава. стоп. Бег. Ходьба. Знакомство с ракеткой и инвентарем для настольного тенниса. Удержание мяча на ракетки.	С. зал	текущий опрос беседа
3	сентябрь	03.09	14.15 16.40	Теоретическая, практическая, физическая под.	3	ОФП. Разминка.Знакомство с ракеткой мячами ,инвентарем для н\ тенниса Удержание мяча на ракетки, набивание Учебная игра -(старшая группа)- Поддачи, игра в нападении, в защите.	С-зал	текущий
4	сентябрь	04.09	16.3 0- 18.50.	Теоретическая, практическая ,физическая подготовка	3	ОФП – разминка - ходьба, упражнения для кистей рук, плечевого сустава для ног, наклоны бег, выпады, ходьба .Удержать мяч на ракетки, набивание мяча от стены. от крышки стола -.Учебная игра - точное выполнение движений заданного образца. При выполнении подачи.	С. зал	текущий
5	сентябрь	05.09	14.30 - 17.05	Теоретическая практическая физическая подготовка	3	ОФП - разминка - ходьба, упражнение для кистей рук, плечевого сустава, ног: бег, наклоны, выпады, ходьба на внутренней стороне стоп, на внешней стороне стоп, просто ходьба. Набивание мяча от стенки стола. Учебная игра - подготовка к Республиканским соревнованиям.	С. зал	текущий
6	сентябрь	06.09	14.3 0- 16.5 5	Физическая подготовка	3	ОФП. Разминка -ходьба, упражнения для мышц рук, локтевого сустава, плечевого.для усиления мышц ног .прыжки.Бег.ходьба на восстановление дыхания. Игра в волейбол	С.зал	текущий
7	сентябрь	08.09	14.30 - 16.55	Физическая , теоретическая, практическая под.	3	ОФП .Подвижные игры. Набивание мяча от стенки стола( количество раз) Набивание мяча с соперником.	С. зал	текущий

						Учебная игра-подготовка к соревнованиям.		
8	сентябрь	09.09	16.20 18.50	Физическая , практическая, техническая под.	3	ОФП. эстафета Набивание мяча от стенки стола (кол-во раз)набивание мяча на ракетки при ходьбе.- учебная игра в защите.	С.зал	текущий
9	сентябрь	10.09	14.15 16.40	Физическая, практическая,те хническая под.	3	ОФП. Подвижные игры. <b>Зачет</b> по набиванию от стенки стола.Учебная игра-подрезка (игра в защите)	С.зал	текущий
10	сентябрь	11.09	16.30 18.50	Физическая практическая техническая под.	3	ОФП.Эстафета.Отбивание мяча через стол(задача-попасть на стол соперника)Учебная игра-удары(игра в нападении)	С.зал	текущий
11	сентябрь	12.09	14.30 - 17.05	Физическая, практическая, техническая под.	3	ОФП. Подвижные игры.Учебная игра-попадание мячом в правый угол стола. Учебная игра. Комбинированная игра.	С.зал	текущий
12	сентября	13.09	14.30 16.55	Физическая , техническая , практическая под.	3	ОФП. Подвижные игры. Эстафета.учебная игра	С.зал	текущий
13	сентябрь	15.09	14.30 16.55	Физическая под.Техническая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим.	текущий
14	сентябрь	16.09	16.20 18.50	Физическая под.Практическа я под. Техническая под.	3	ОФП. Эстафета . <b>Учебная игра.</b> Попадание мяча в левый угол стола соперника. Учебная игра-отрабатывание подач.	С.зал	текущий
15	сентябрь	17.09	14.15 - 16.40	Физическая подготовка Практическая,те хническаяпод.	3	ОФП. Подвижные игры. Учебная игра-попадание мяча в центр стола соперника. Учебная игра. -топ спин. Комбинированная игра.	С.за л	текущий
16	сентябрь	18.09	16.30 1850	Физическая подготовка Практическая, техническаяпод.	3	ОФП.Эстафета. Учебная игра-«раскидывание» мяча по столу соперника Учебная игра. -топ спинкомбинированная игра.	С.зал	текущий
17	сентябрь	19.09	14.30 - 17.05	Физическая подготовка Практическая,те хническая под.	3	ОФП. Подвижные игры. Учебная игра-раскидывание мяча по столу соперника). Учебная игра-подрезка,срезка.	С.зал	текущий
18	сентябрь	20.09	14.30 16.5 5	Физическая подготовка Практическая, техническаяпод.	3	ОФП.Эстафета. <b>Зачет</b> (раскидывание мяча по столу соперника) Учебная игра. - Подрезка ,срезка	С.зал	текущий
19	сентябрь	22.09	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С. зал.Г имг	текущий
20	сентябрь	23.09	16.20 18.50	Физическая под.Практическа я,техническая под . Тактическая под	3	ОФП. Разминка- ходьба, упражнения для рук, стоп, тазобедренного сустава,наклоны, выпады,бег ,упражнения для шеи, ходьба -Учебная игра раскидывания мяча по столу Хватка ракетки. Учебная игра –подрезка ,срезка.	С. зал	текущий
21	сентябрь	24.09	14.15 -	Физическая под.Практическа	3	ОФП. Разминка-ходьба,упражнения для кистей	С.зал	текущий

			16.40	я,техническая под .тактическая под		рук,локтя,плеча,наклоныупражнения для стоп ,тазобедренногосустава-выпады приседание на месте.ходьба. Учебная игра. Хватка ракетки,европейский,азиатский – чувство мяча(способность подать мяч в цель,дозировать мышечное напряжение.) Учебная игра-прием подачи.		правильное выполнение
22	сентябрь	25.09	16.30 - 18.50	Физическая подготовка Практическая, теоретическая,техническая под.	3	ОФП. Разминка-ходьба, упражнения для рук .ног, бег наклоны, выпады. Учебная игра - основная стойка. Хватка ракетки . Учебная игра-прием подач.	С.зал	текущий
23	сентябрь	26.09	14.30 - 17.05	Физическая подготовка.Практическая под.	3	ОФП. Разминка-ходьба,упражнения для кистей рук,ног,выпады, приседания на месте . <b>Зачет</b> (хватка ракетки при игре)-основная стойка,положения ног. Учебная игра-подачи ,работа неигровой руки.	С.зал	текущий
24	сентябрь	27.09	14.30 16.5 5	Физическая подготовка..Теоретическая , техническая	3	ОФП.Разминка-ходьба.упражнения для кистей рук,локтевого,плечевого суставов упражнения для ног.Учебная игра -основная стойка теннисиста у стола. – Учебная игра-подачи.	С.зал	текущий
25	сентябрь	29.09	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол.	С.зал	текущий
26	сентябрь	30.09	16.20 18.50	Физическая подготовка Техническаяпод.	3	ОФП.Разминка-ходьба.упражнения для рук,ног,бег. Учебная игра - основная .стойка у стола и отбивание мяча.	С.зал	текущий
27	октябрь	01.10	14.15 - 16.40	Физическая подготовка Техническаяпод.	3	ОФП.Разминка-ходьба.упражнения для рук,ног,бег.Учебная игра -основная стойка игрока устола,положение ног. Мяча на сторону соперника.прямым ударом.	С.зал	текущий
28	октябрь	02.10	16.30 18.50	Физическая подготовка Техническаяпод.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для рук,ног, бег. Учебная игра. Основная стойка у стола.перекидывание мяча на сторону соперника.положение ног. - учебная игра-ускорение удара.	С.зал	текущий
29	октябрь	03.10	14.30 - 17.05	Физическая подготовка Техническаяпод.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для рук ,ног. Учебная игра- стойка у стола, положение ног. Учебная игра отработка удара.	С.зал	текущий
30	октябрь	04.10	14.30 16.5 5	Физическая подготовка техническая теоретическая	3	ОФП. Разминка-ходьба,упражнения для рук,ног,бег. Учебная игра. Накат , исходное положение,замах,удар,момент касания,завершения удара. Учебная игра.отработка удара.	С.зал	текущий
31	октябрь	06.10	14.30 - 16.55	Физическая под		ОФП. Волейбол.	С.зал гим.	текущий
32	октябрь	07.10	16.20 18.5 0	Физическая подготовка Техническаяпод.	3	ОФП.Разминка–ходьба ,упражнения для рук, ног, бег. Учебная игра.Накат точка удара.отслеживание мяча. Учебная игра-топспин.	С зал	текущий
33	октябрь	08.10	14.15 -	Физическая подготовка.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнение для рук, ног. Бег , приседание.	С зал	текущий

			16.40	Техническая подготовка.		Учебная игра . Накат с права. Учебная игра –топспин.		
34	октябрь	09.10	16.30 18.50	Физическая подготовка. Техническая под.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для рук, для ног Учебная игра. Накат справа. Положение ног при движении , положение тела.	ф.зал	текущий
35	октябрь	10.10	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Теоретическая под.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнение для рук, отжимание от стола, упражнение для ног. Приседание , бег. Учебная игра -накат с права. Колесо.	С.зал	текущий
36	октябрь	11.10	14.30 16.55	Физическая подготовка Техническая под.	3	ОФП. Разминка-ходьба. Упражнения для рук, ног. отжимание от стола, приседание, бег. Учебная игра. Накат понятия «открытая , закрытая и нейтральная позиции ракетки». Колесо.	С.зал	текущий
37	октябрь	13.10	14.30 - 16.55	Физическая подготовка Техническая под.	3	ОФП. Разминка – ходьба, упражнение для рук, упражнение для ног. Приседание , бег-со сменой направления. Учебная игра - накат с права. Колесо.	С.зал	текущий
38	октябрь	14.10	15.00 - 17.25	Физическая подготовка Техническая под.	3	ОФП. Разминка – ходьба .упражнение для рук , ног. Бег. Отжимание, приседание. Учебная игра. <b>Зачет</b> накат с права. Колесо.	С.зал	текущий
39	октябрь	15.10	14.15 - 16.40	Физическая подготовка. Техн ическая, теоретическая под.	3	ОФП. Разминка – ходьба, упражнения для рук, упражнения для ног, бег, приседания, отжимание. Учебная игра. накат с лева, положение ног игрока, тела.	С.зал	текущий
40	октябрь	16.10	16.30 18.50	Физическая подготовка Техническая под.	3	Упражнения для рук, упражнения для ног, прыжки , бег. Учебная игра -техника передвижения ног. Движение одной ногой(шаг одной ногой вправо-вперед, шаг одной ногой вправо-назад) . Приставные шаги. (шаги и выпады с опорой на вторую ногу) Накат-учебная игра. Колесо.	С.зал	текущий
41	октябрь	17.10	14.30 - 17.05	Физическая подготовка Техн ическая под.	3	Упражнения для рук, ног, отжимание прыжки. бег Учебная игра. Накат. Колесо. Техника передвижения ног.	С.зал	текущий
42	октябрь	18.10	14.30 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. Пионербол. Учебная игра.	С.зал гим.	текущий
43	октябрь	20.10	14.30 - 16.55	Физическая подготовка Техническая под.	3	Упражнение для ног, рук, прыжки, бег, отжимание. Накат. Учебная игра. Колесо.	С.зал	текущий
44	октябрь	21.10	16.20 18.50	Физическая подготовка Техническая под.	3	Упражнения для рук, ног, прыжки приседание бег, отжимание. Накат слева. Учебная игра. Колесо.	С.зал	текущий
45	октябрь	22.10	14.15 - 16.40	Физическая подготовка Техническая под.	3	Упражнения для рук, ног, приседания, прыжки бег, отжимание. Накат слева. Учебная игра. Колесо.	С.зал	текущий
46	октябрь	23.10	16.30 18.50	Физическая подготовка Техническая под.	3	Упражнения для рук , ног, прыжки бег приседание. отжимание. Учебная игра .Колесо	С.зал	текущий

47	октябрь	24.10	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под.	3	Упражнения для рук.ног,прыжки, приседание,отжимание,бег. Зачет-накат.Учебная игра.	С.зал	текущий
48	октябрь	25.10	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол	С.зал	текущий
49	октябрь	27.10	14.30 16.55	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП .Упражнения на улучшение координации. Учебная игра - накат.Прием мяча после наката.Колесо.	С.зал	текущий
50	октябрь	28.10	16.20 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Упражнения для улучшения координации.Учебная игра .Накат.Прием мяча после наката.	С.зал	текущий
51	октябрь	29.10	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Прием мяча после наката.Колесо	Ф.зал	текущий
52	октябрь	30.11	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра накат. .Прием мяча после наката.Колесо	С.зал	текущий
53	октябрь	31.11	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра накат. Колесо .Подачи.	С.зал	текущий
54	ноябрь	01.11	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП.Волейбол.	С.зал гим.	текущий
55	ноябрь	03.11	14.30 16.5 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра .Колесо . Подача « топорик».Техника ног.	С.зал	текущий
56	ноябрь	04 .11	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Колесо. Подача-топорик.Имитация подачи.	С.зал	текущий
57	ноябрь	05.11	14.15 - 16.40	Физическая под.техническая под. тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Имитация подачи.Подача –топорик.	С.зал	текущий
58	ноябрь	06.11	16.30 - 18.50	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра. ( На счет) Зачет-подача,накат.	С.зал	текущий
59	ноябрь	07.11	14.30 17.0 5	Физическая под.	3	ОФП СФП Учебная игра	Ф.зал	текущий
60	ноябрь	08.11	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под.тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра.Положение ног при игре. Судейство.	С.зал	текущий
61	ноябрь	10.11	14.30 16.5 5	Физическая под.техническая под.	3	Упражнения для кистей рук. Упражнения для ног.Упражнения для развития быстроты.	С.зал	текущий

				Тактическая под.		Учебная игра. Судейство		
62	ноябрь	11.11	16.20 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	Упражнение для рук. Упражнение для ног. Упражнение на развитие координации. Учебная игра .Судейство. Правила игры.	С.зал	текущий
63	ноябрь	12.11	14.15 - 16.40	Соревнования.	4	Соревнования.	С.зал	судейство
64	ноябрь	13.11	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	Упражнения для укрепления рук . Упражнения для ног. Упражнение на развитие быстроты . Учебная игра . Судейство. Подача .Разбор ошибок .Положение ног в игре.	С.зал	текущий
65	ноябрь	14.11	14.30 - 17.05	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол.	С.зал гим.	текущий
66	ноябрь	15.11	14.30 - 16.55	Физическая подготовка		Упражнение для укрепления рук,ног . Подготовка к соревнованиям.	С.зал	текущий
67	ноябрь	17.11	14.30 16.55	Соревнования.	4	Муниципальные соревнования.	С.зал	текущий
68	ноябрь	18.11	16.20 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	Упражнения на укрепление рук. Упражнения для укрепления ног. .Упражнение на быстроту. Подрезка –игра в защите.	С.зал	текущий
69	ноябрь	19.11	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	Упражнения для укрепления рук. Упражнения для укрепления ног . Упражнения на быстроту.Срезка. Подрезка игра в защите.	С.зал	текущий
70	ноябрь	20.11	16.30 - 18.50	Физическая под.	3	ОФП. Бадминтон.	С.зал	судейство
71	ноябрь	21.11	14.30 - 17.05	Физическая под.	3	Пионербол.	С.зал гим	текущий
72	ноябрь	22.11	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра с применением (наката,подрезки,резки) - Разбор ошибок.	С.зал	Текущий
73	ноябрь	24.11	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. в защите(срезка,подрезка нижнее и верхнее вращение) , в нападении(накат)	С.зал	текущий
74	ноябрь	25.11	16.20 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра(нижнее верхнее и боковое вращение.)	С.зал	текущий
75	ноябрь	26.11	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра(-в защите ) Поддачи . Подброс мяча.	С.зал	текущий
76	ноябрь	27.11	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра(комбинированная). Подача- «свеча».	С.зал	текущий

77	ноябрь	28.11	14.30 17.05	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим	текущий
78	ноябрь	29.11	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра-прием подач Поддачи.	С.зал	текущий
79	декабрь	01.12	14.30 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Прием Учебная игра. подач: а)толчок б)подстава	С.зал	текущий
80	декабрь	02.12	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра.Прием подач: а)толчком б)подстава	С.зал	текущий
81	декабрь	03.12	14.15 - 16.40	Физическая подготовка	3	ОФП СФП Учебная игра.	С.зал	текущий
82	декабрь	04.12	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под	3	ОФП.СФП Учебная игра. Нападение. Тактическое применение –защита.	С.зал	текущий
83	декабрь	05.12	14.30 17.05	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим.	текущий
84	декабрь	06.12	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра . Накат- слева, справа -нападение ,защита -подрезка ,срезка подачи.	С.зал	текущий
85	декабрь	08.12	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	4-	ОФП. Учебная игра. Накат слева. Срезка.	С.зал	судейство
86	декабрь	09.12	16.20 - 18.50	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра разбор ошибок.	С.зал	текущий
87	декабрь	10.12	14.15 16.40	Бадминтон.	3	ОФП.СФП. Бадминтон.	С.зал	текущий
88	декабрь	11.12	16.30 - 18.50	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Прием подач без вращения мяча.	С.зал	текущий
89	декабрь	12.12	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под.Тактическая под.	3	ОФП. Прием Учебная игра. подач без вращения мяча.	С.зал гим	текущий
90	декабрь	13.12	14.30 - 16.55	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра-прием подач с верхним вращением.	С.зал	текущий
91	декабрь	15.12	14.30 - 16.55	Физическая под.Техническая под.Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Прием подач без вращения. Прием подач с верхним вращением.	С.зал	текущий
92	декабрь	16.12	16.20 -	Физ под техн под тактич под	3	.ОФП СФП Учебная игра	С.зал	соревновани я

			18.50					
93	декабрь	17.12	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Разбор ошибок. Спарринг игра 1x1;2x2	С.зал	текущий
94	декабрь	18.12	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП. Подготовка к соревнованиям (игра в защите,в нападении)	С.зал гим.	текущий
95	декабрь	19.12	17.00 - 19.25	Физическая подготовка Техническая под.	3	ОФП. Подготовка к соревнованиям, спарринг 1x1; 2x2	С.зал	судейство
96	декабрь	20.12	14.30 16.55	Физическая под. .Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра –прием подач . верхним вращением ,нижним вращением. Разбор ошибок. Подача с боковым вращением.	С.зал	текущий
97	декабрь	22.12	1430- 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра-прием подач.Боковое вращение . Подготовка к соревнованиям.	С.зал	текущий
98	декабрь	23.12	16.20 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП .СФП. Учебная игра. Прием подач без вращения. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	текущий
99	декабрь	24.12	14.15 16.40	Физическая подготовка	3	Соревнования на призы СОК «Дельфин»	С.зал	текущий
100	декабрь	25.12	16.30 18.50	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол. Разбор ошибок	С.зал гим	текущий
101	декабрь	26.12	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра. Подачи,подброс мяча,точка касания мяча на ракетки.	С.зал	текущий
102	декабрь	27.12	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра - подачи.	С.зал	текущий
103	декабрь	29.12	14.30 16.55	Физическая под Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Спарринг 2x2 подготовка к соревнованиям	С.зал	текущий
104	декабрь	30.12	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра . Спарринг 2x2 подготовка к Республиканским соревнованиям.	С.зал	текущий
105	декабрь	31.12	14.15 - 16.40	Физ под технич под тактич под	3	ОФП СФП учебная игра подготовка к соревнованиям	С.зал	текущее
106	январь	07.01 08.01		Республиканские соревнования		Соревнования два дня		Казань
107	январь	09.01	14.30 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра в нападении . Накат-слева, справа Разбор ошибок.	С.зал	текущий
108	январь	10.01	14.30 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП Учебная игра . Спарринг 1x1.2x2. Подачи.	С.зал	текущий

109	январь	12.01	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим	текущий
110	январь	13.01	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП Учебная игра. Спарринги 2x2 Подача – маятник.	С.зал	текущий
111	январь	14.01	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра – подрезка ,срезка. . Подача – маятник.	С.зал	текущий
112	январь	15.01	16.30 - 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра - подрезка, срезка. Подача - маятник, топорик.	С.зал	текущий
113	январь	16.01	14.30 - 17.05	Физическая под.	3	ОФП. Бадминтон.	С.зал	судейство
114	январь	17.01	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Обучающийся должен знать правила игры в настольный теннис	с.зал	беседа  текущий
115	январь	19.01	14.30 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол .	С.зал гим.	текущий
116	январь	20.01	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП .Учебная игра. Судейство	С.зал	текущий
117	январь	21.01	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. В нападении (накат) Правила игры в настольный теннис.	С.зал	текущий
118	январь	22.01	16.30 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП Учебная игра – удары-толчком слева В нападении Судейство.	С.зал	текущий
119	январь	23.01	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра – в защите . Судейство.	С.зал	текущий
120	январь	24.01	14.30 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра подачи. Спарринги 2x2	С.зал	текущий
121	январь	26.01	14.30 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП . ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ . Учебная игра в защите.	С.зал гим	текущий
122	январь	27.01	16.20 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП . Учебная игра-подачи Спарринги 2x2 Судейство.	С.зал	текущий
123	январь	28.01	13.00 - 16.00	Соревнования	3	Соревнования.	С.зал	судейство
124	январь	29.01	<b>16.30- 18.50</b>	<b>Физическая под. Техническ ая под. Тактическая под.</b>	3	ОФП.СФП. Учебная игра-удары «подстава». Спарринги 2x2,1x1 Судейство.	С.зал	текущий
125	январь	30.01	14.30 -	Физ под технич под	3	ОФП СФП		текущий

			17.05	тактич под		Волейбол		
126	январь	31.01	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра- подачи . Судейство.	С.зал	текущий
127	февраль	02.02	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП. Учебная игра -спарринги2х2,1х1.	С.зал гим.	текущий
128	февраль	03.02	16.20-18.50	Физическая под..Техническая под.Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебная игра- подрезка,срезка. Положение ног игрока.	С.зал	текущий
129	февраль	04.02	14.15-16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра – подрезка срезка. Передвижения у стола.	С.зал	
130	февраль	05.02	16.30-18.50	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра-подрезка справа открытой ракеткой. Положение тела, ног игрока.передвижения у стола.	С.зал	
131	февраль	06.02	14.30-17.05	Физическая под. Техническая под.тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра - комбинированные подачи.Атака на 3 мяча.	С.зал	

132	февраль	07.02	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра— подача(крученая свеча).Изучение пройденного материала.	С.зал	
133	февраль	09.02	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Учебная игра - накат верхнее вращение . Нижнее вращение перемещение игрока.	С.зал гим.	
134	февраль	10.02	16.20 18.50	Физическая под..Техническая под..Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра – подачи. Положения ног игрока, тела. Передвижение у стола.	С.зал	
135	февраль	11.02	14.15.- 16.40	Физическая под.техническая под. тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Комбинированная игра(защита, нападение).	С.зал	
136	февраль	12.02	16.30-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Бадминтон. Судейство.	С.зал	
137	февраль	13.02	14.30-17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Короткий накат. Длинный накат.	С.зал	
138	февраль	14.02	14.30-16.55	Физическая под.  Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Короткий накат. Длинный накат.	С.зал	

139	февраль	16.02	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим.	
140	февраль	17.02	16.2 0- 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Зачет . Короткий накат, длинный накат.	С.зал	
141	февраль	18.02	14.15- 16.40	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Комбинированная игра. Подготовка к соревнованиям	С.зал	
142	февраль	19.02	16.3 0- 18.55	Соревнования	3	Соревнования.	С.зал	
143	февраль	20.02	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра - комбинированная игра. Разбор ошибок.	С.зал	
144	февраль	21.02	14.3 0- 16.55	Физическая под. Техническ ая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра . Комбинированная игра положение ног игрока ( приставной шаг )	С.зал	

145	февраль	23.02	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП . Учебная игра-подрезка.	С.зал гим.	
146	февраль	24.02	16.20- 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в защите(подрезка)	С.зал	
147	февраль	25.02	14.15- 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в защите(подрезка, срезка)	С.зал	
148	февраль	26.02	16.3 0 - 18.5 0	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	С.зал	
149	февраль	27.02	14.30- 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	С.зал	
150	февраль	28.02	14.30- 16.5 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре в защите.	С.зал	
151	март	01.03	14.30 - 16.55	Физическая под.	3	ОФП. Волейбол.	С.зал гим.	

152	март	02.03	16.30-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре в защите.	С.зал	
153	март	03.03	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре в нападении.	С.зал	
154	март	04.03	16.30-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре в нападении	С.зал	
155	март	05.03	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре в защите и нападении	С.зал	
156	март	06.03	14.30-16.55	Физическая под.	3	ОФП Учебная игра	С.зал им.	
157	март	09.03	16.20-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	С.зал	
158	март	10.03	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Тактика игры в защите.	С.зал	

159	март	11.03	16.30 - 18.5 0	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП . Учебная игра .Тактика игры в нападении и защите.	С.зал	
160	март	12.03	14.3 0- 17.0 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра . Закрепление пройденного материала .Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
161	март	13.03	14.30- 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра –закрепление пройденного. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
162	март	15.03	14.3 0- 16.5 5	Физическая под.	3	ОФП. Учебная игра. Подготовка к Республиканским соревнованиям	С.залги м.	
163	март	16.03	16.20- 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра –закрепление пройденного материала. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
164	март	17.03	14.15 - 16.40	Физическая под.Техническ ая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра –закрепление пройденного материала. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
165	март	18.03	16.30 18.50	Физическая под.Техническ ая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра-закрепление пройденного материала. Подготовка к соревнованиям	С.зал	

166	март	19.03	14.30-17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
167	март	20.03	14.30-16.55	Физическая подготовка	3	Подготовка к соревнованиям Учебная игра	С.зал	
168	март	22.03	14.30-16.55	Физическая подготовка	3	Подготовка к соревнованиям. Учебная игра	С.зал	
169	март	24.03		Соревнования		Республиканские Российские	Б.Сабы	
170	март	25.03		Соревнования		Республиканские Российские	Б.Сабы	
171	март	26.03		Соревнования		Республиканские Российские	Б.Сабы	

172	март	27.03	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра – в одиночном разряде .Работы над ошибками.	С.зал	
173	март	29.03	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под тактическая под	3	ОФП.СФП. Учебная игра – в парном разряде спарринг 2х2.	С.зал	
174	март	30.03	16.20--18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. Учебная игра-подачи,прием мяча после подачи.	С.зал г.м.	
175	март	31.03	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра -короткая подача. Длинная подача.	С.зал	
176	апрель	01.04	16.30-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра.Атака на 3 мяча. Судейство.	С.зал	
177	апрель	02.04	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Изучаем топ –спин.	С.зал	
178	апрель	03.04	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Топ-спин быстрый.	С.зал	

179	апрель	05.04	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Боковой топ-спин.	С.зал	
180	апрель	06.04	16.20- 18.50	Физическая под	3	ОФП. Волейбол.	С.залги м.	
181	апрель	07.04	14.15 16.40	Физическая под.  Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная игра. Ложный топ-спин.	С.зал	
182	апрель	08.04	16.30- 18.50	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Топ-спин справа.	С.зал	
183	апрель	09.04	14.30- 17.05	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Подрезка закрытой ракеткой.	С.зал	
184	апрель	10.04	14.30- 16.55	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Подрезка открытой ракеткой.	С.зал	
185	апрель	12.04	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническ ая под.  Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Удар подача и ее прием.	С.зал	

186	апрель	13.04	16.2 0-18.50	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол.	Сзалгим	
187	апрель	14.04	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре.	Сзал	
188	апрель	15.04	16.3 0-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебная игра. Тактические действия в парной игре.	Сзал	
189	апрель	16.04	14.30 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП Учебно-тренировочная игра .Тактика передвижения теннисиста.	Сзал	
190	апрель	17.04	14.3 0-16.5 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП Учебно- тренировочная игра Тактика игры в нападении.	Сзал	
191	апрель	19.04	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП .Учебно-тренировочная игра. Тактика игры в защите.	Сзал	
192	апрель	20.04	16.2 0-18.50	Соревнования	3	Соревнования.	Сзалгим.	

193	апрель	21.04	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра - в одиночном разряде.	С.зал	
194	апрель	22.04	16.30-18.50	Бадминтон	3	ОФП.СФП . Бадминтон .учебная игра	С.зал	
195	апрель	23.04	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра (парная)	С.зал	
196	апрель	24.04	14.30-16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП .Учебно - тренировочная игра в нападении(удар с верхним боковым вращением)	С.зал	
197	апрель	26.04	14.30 - 16.55	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП . Учебно - тренировочная игра - в нападении(с нижним вращением)	С.зал	
198	апрель	27.04	16.20-18.50	Физическая под	3	ОФП. Пионербол.	С.зал г.м.	

199	апрель	28.04	14.15 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП .Учебно - тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
200	апрель	29.04	16.30 - 18.50	Физическая под техническая тактическая	3	ОФП.СФП. Учебно - тренировочная игра.  Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
201	май	30.04	14.3 0- 17.0 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно- тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
202	май	01.05	14.30- 16.55	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
203	май	03.05	14.3 0- 16.5 5	Физическая под.Техническ ая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебно - тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
204	май	05.05	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под.  Тактическая под.	3	ОФП .Учебно- тренировочная игра (в защите, нападении)	С.залги м	
205	май	06.05	16.3 0 - 18.50	Соревнования.	3	Соревнования.	С.зал	

206	май	07.05	14.30 - 17.05	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно - тренировочные игры .Разбор ошибок.	С.зал	
205	май	08.05	14.30-16.55	Физическая подготовка.	3	Учебно - тренировочная игра.	С.зал	
206	май	10.05	14.30-16.55	Бадминтон.	3	ОФП. Бадминтон. Судейство.	С.зал	
207	мая	11.05	16.20-18.50	Физическая под.	3	ОФП. Учебно-тренировочная игра спарринг2х2,1х1.	С.зал г м	
208	май	12.05	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП . Учебная - тренировочная игра. Судейство. Правила игры в настольный теннис.	С.зал	
209	май	13.05	16.30-18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебная - тренировочная игра. Судейство. Правила игры в настольный теннис.	С.зал	
210	май	14.05	14.30-17.05	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП.СФП. Учебная тренировочная игра в защите.	С.зал	

				Тактическая под.		Судейство.		
211	май	15.05	14.30-16.55	Физическая под. Тактическая под. Техническая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра в нападении. Судейство.	С.зал	
212	Май	17.05	14.3 0-16.5 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра..Судейство.	С.зал	
213	май	18.05	16.2 0-18.50	Физическая под.	3	ОФП. Пионербол.	С.залги м.	
214	май	19.05	14.15 16.40	Физическая под.Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП.Учебно -тренировочная игра. Судейство.	С.зал	
215	май	20.05	16.30 18.50	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра. Тактика передвижения теннисиста.	С.зал	
216	май	21.05	14.30-17.0 5	Физическая под. Техническая под. Тактическая под.	3	ОФП.СФП .Учебно- тренировочная игра Учащиеся должны знать правила игры в настольный теннис .Уметь вести счет. Уметь проводить судейство игры.	С.зал	
217	май	22.05	14.30 -16.55	Подведение итогов.	3	Сдача переводных нормативов-	С.зал	

218	май	24.05	14.3 0-16.5 5	Физическая под.	3	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	С.зал	
219	май	25.05	16.2 0-18.50	Физическая подготовка.	3	ОФП. Учебно - тренировочная игра.	С.зал	
220	май	26.05	14.15-16.40	Физическая подготовка.	3	Промежуточная итоговая аттестация	С.зал	
221	май	27.05	16.30 -18.50	Физическая подготовка.	3	Промежуточная итоговая аттестация	С.зал	
222	май	28.05	14.3 0-17.0 5	Физическая подготовка.	3	Промежуточная итоговая аттестация	С.зал	
223	май	29.05	14.30-16.55	Физическая подготовка.	3	Промежуточная итоговая аттестация	С.зал	
224	май	31.05	14.3 0 -16.5 5	Поход на берег Камы. Техника безопасности	3	Игра в бадминтон подвижные игры.	Набережная	
225	июнь	1.06	16.2 0 -18.50	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	С.зал	

226	июнь	2.06	14.15 - 16.40	Физическая под. Техническая под.	3	ОФП.СФП. Учебно-тренировочная игра.	С.зал	
227	июнь	3.06	16.30- 18.50	Физическая подготовка	3	Подготовка к соревнованиям.	С.зал	
228	июнь	4.06	14.30- 17.05	Соревнования.	3	Соревнования районные посвященные Дню защиты детей.	С.зал	
Всего: 684 часа								

## Контрольно-переводные нормативы

- 1.Прыжок в длину (см)
- 2.Челночный бег (3x10 м)
- 3.Наклон туловища вперед (в положении сидя в см)
- 4.Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)

Виды испытания	возраст							
	3-4 класс	9- 10лет	5-7класс	11- 13лет	8-9 класс	14- 15лет	10- 11класс	16- 18лет
	д	м	д	м	д	м	д	м
Прыжки в длину	110- 130	120- 140	140-170-	155- 190	160- 180	180- 220	170- 190	200- 240
Челночный	9,4-	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-	8,7-9,4	7,7-9,0

бег(3x10м/с)	10,2					9,2		
Прыжки через скакалку(количество раз в минуту)	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

Нормативы для перехода на учебно - тренировочный этап(общефизический)

### Юноши

№п\п	Виды упражнения	Возраст7-10лет	11-17лет
1	Дальность отскока мяча, метров	5,6-6,45	6,46-7,45
2	Бег по восьмерке, в секундах	26,7-21	20,8-16,2
3	Бег вокруг стола, в секундах	20,1-18,2	18,1-15,7
4	Перенос мячей ,секундах	34,8-31	30,8-26
5	Отжимание от стола	45-55	56-67
6	Прыжки со скакалкой за 45 секунд	154-190	115-215
7	Прыжки в длину с места.в сантиметрах	154-190	191-215
8	Бег 60 метров	10,9-10,1	10,1-9,14

### Девушки

№п\п	Виды упражнения	Возраст7-10лет	11-17 лет
1	Дальность отскока мяча в метрах	5,44-6,20	6,23-6,92
2	Бег по восьмерке в секундах	30,7-25	24,7-17,8
3	Бег вокруг стола, в секундах	22-20,1	20-17,6
4	Перенос мячей, в секундах	36,8-33	32,-28
5	Отжимание от стола	32-40	41-52

6	Прыжки со скакалкой за 45 секунд	95-114	115-127
7	Прыжки в длину с места, в сантиметрах	137-155	156-180
8	Бег 60 метров	11,45-10,55	10,5-9,9

Общая направленность пятилетней подготовки теннисистов следующая:

-постепенный переход от оздоровительного процесса к обучению приемам игры и тактическим действиям.

-совершенствование на базе роста физических и психологических возможностей.

-планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами.

-переход от обще подготовительных средств к наиболее специальным.

-увеличение соревновательных процессоров.

### **Методическое обеспечение**

оздоровительно – физкультурной программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса ,а именно: Групповой ,индивидуальный, фронтальный ,поточный методы групповой тренировки.

С целью максимальной реализации программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков , их интересов и перспективы развития.

Организующим моментом и содержанием занятия являются физические упражнения. Важна как специфика самих упражнений ,так и условий ,в которых они выполняются. Для процесса обучения широко применяется интернет записи с Чемпионата Мира,Европы,России, отдельных игроков. Обучающие программы.

Для проведения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

-комплект для настольного тенниса

-робот

-колесо

Занятия проводятся в СОК «Дельфин» и используется инвентарь и все возможности комплекса в полной мере. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи на оценку качества выполнения того или иного упражнения.

### **Ожидаемый результат.**

В результате освоения однолетней программы настольного тенниса подростки приобретают следующие знания и навыки:

- какое значение имеет физическая культура для всестороннего развития личности.

- умеют играть на счет.

- играют -накатом ,подрезкой.

- могут подавать подачи.

- знакомы с историей настольного тенниса .

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Столы для настольного тенниса - 8 шт.;
2. Сетки для стола - 8 шт.;
3. Ракетки для настольного тенниса 30 шт.;
4. Робот для настольного тенниса – 1 шт.;
5. Мячи для настольного тенниса -100 шт.;
6. Скакалки гимнастические - 20 шт.;
7. Скамейки гимнастические – 3-4 шт.;
8. Гимнастическая стенка - 5 пролётов. ;

## Литература для педагога:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. -Настольный теннис (Азбука спорта) М.ФиС.1979г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса .М.ФиС.1979г.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишнев. изд. Картя Молдановескэ.1973г.
4. Кондратьева Г. Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС 1979г.
5. Настольный Теннис .Правила соревнований М. ФиС 1984г.
6. Учебная программа , методическая часть, «Советский спорт» Настольный теннис.1990г.
7. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Виста Спорт 2013г.
8. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективных секций, коллективов физической культуры и спортивный клубов. М. ФиС. 1978г.

## Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС 1979г.
2. Кун. А. Всеобщая история физической культуры и спорта, под редакцией Столбова В.В. Рабуга 1982г.
3. Орман Л. Современный настольный теннис .М. ФиС. 1986г.
4. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки Душанбе: ирфон. 1986г.
- 5 .Настольный теннис.»Физкультура и спорт»-1987г. авторы; Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу. Лян Юнэн, Лян Чжохуэй. В редакции канд. пед. наук Г.В. Барчуковой.