

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 215 от 23.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА И ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ
В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 6 – 17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составители:
Уткин Александр Сергеевич,
тренер-преподаватель
Дробыш Олеся Александровна
Обласова Лидия Ивановна
Хасаншина Анастасия Андреевна
педагоги дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие у занимающихся физических качеств, направлена на овладение учащимися основным приёмам настольного тенниса, на формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, обучающиеся смогут не только получить позитивный эмоциональный здоровый жизненный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису.

Актуальность программы

Двадцатый век дал людям много благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Медицинская наука избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом. Все это привело к существенным изменениям в

стиле и укладе жизни человека. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

Специалисты рекомендуют обратить внимание на эту простую игру с ракетками и шариком родителей тех детей, которые никак не могут выработать красивый почерк. Ведь первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Занятия также будут полезны детям, которые занимаются рисованием. Что касается подростков, то им занятия пинг-понгом позволяет восстановить зрение после долгих часов за компьютером или даже учебниками. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Настольный теннис позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат.

Что касается физических составляющих, то настольный теннис заставляет тратить чрезвычайно много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мускулы рук и ног, а также спины и брюшного пресса. Играя в настольный теннис, ребенок тренирует сердечную мышцу, а также развивает дыхательную систему.

Во время игры клетки организма уже на второй минуте начинают активно насыщаться кислородом. Настольный теннис воспитывает также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание. Этот вид спорта положительно влияет на центральную нервную систему.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого учителя. Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, силу воли, развивает быстроту и ловкость, что положительно отражается на нервной системе, делая психику воспитанника устойчивой. Этим определяется педагогическая

целесообразность программы «Подготовка и обучение игре в настольный теннис»

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

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настольный теннис органично вошёл в нашу жизнь, развивается, сохраняя традиции, популярность, содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия.

В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Подготовка и обучение игре в настольный теннис» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Настольный теннис служит укреплению здоровья, вырабатывает такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть всё то, что пригодится и в социальной жизни. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Особенности программы

Особенностью программы по настольному теннису является обучение немало важному соревновательному характеру игры, дети приобретают самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех, вызывающий у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей у обучающихся с 6-17 лет.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Младший школьный возраст (6-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных спортсменов.

Средний школьный возраст (11-17 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, разворачивающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно

быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Объем программы, срок освоения

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Подготовка и обучение игре в настольный теннис» предполагает 3 года обучения подростков 6-17 лет. Для успешной реализации программы образовательный процесс выстраивается с учетом возрастных закономерностей развития подростков. Объем программы 432 часа.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2 Цель и задачи

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

Задачи:

Предметные:

- развитие двигательных способностей;
- ознакомить учащихся с основными приемами техники и тактики игры;
- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- ознакомить детей с правилами игры.

Личностные:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привитие любви к игре в настольный теннис.

1.3 Содержание программы.
Учебный план
1 год обучения
предмет – настольный теннис

Цель 1 года обучения: обучение основным правилам игры в настольный теннис.

Задачи 1 года обучения:

- овладение основами техники настольного тенниса
- развитие координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам
- обучение правилам проведения соревнований

Учебный план

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теор ия	Практик а	
1.	Раздел 1. Основы знаний	7	7		
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1		
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	
2.	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	28	-	28	
2.1	ОРУ на месте	4	-	4	
2.1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	4	-	4	
2.2	Челночный бег 3x10 м	4	-	4	
2.3	Специальные беговые упражнения	4	-	4	

2.4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	4	-	4	
2.5	Комплекс упражнений с набивными мячами	4	-	4	
2.6	Работа со скакалкой	4	-	4	
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	7	48	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	1	6	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	1	7	
3.3	Передвижения теннисиста	8	1	7	
3.4	Стойка теннисиста	8	1	7	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	1	7	
3.6	Подачи мяча	8	1	7	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	1	7	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	5	50	Комбинированная
4.1	Подачи мяча в нападении	11	1	10	
4.2	Прием подач ударом	11	1	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	1	10	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	1	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	1	10	
5.	Раздел 5. Учебная игра	55		55	Комбинированная
5.1	Парные игры	18	1	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинированная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольно е занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольно е занятие
	Итого (часов)	144	19	125	

**Содержание программы
1 года обучения.**

Раздел 1. Основы знаний 7 часов

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4 Двигательный режим школьника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Тема 1.6 Общие представления об осанке.

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (28 часов)

Тема 2.1 ОРУ на месте

Практика (4 час)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов.

Значение ОРУ.

Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.

Практика (4 час)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Тема 2.3 Челночный бег 3х10 м

Практика (4 час)

Тема 2.4 Специальные беговые упражнения

Практика (4 час)

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Вытапливание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Тема 2.5 Прыжок в длину с места

Практика (4 час)

Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Практика (4 час)

Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Практика (4 час)

Тема 2.8 Комплекс упражнений с набивными мячами

Практика (4 час)

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Тема 2.9 Работа со скакалкой

Практика (1 час)

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

Раздел 3. Техника игры у стола (25 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Теория (1 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки.

Практика (6 час)

Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Теория (1 час)

Способы и виды. Упражнения на жонглирование.

Практика (7 час)

Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Теория (1 час)

Виды: Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом.

Практика (7 час)

Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Теория (1 час)

Виды: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

Практика (7 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом

вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Теория (1 час)

Верхний, нижний, боковой

Практика (7 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Подачи мяча

Теория (1 час)

Цель подачи, стратегия, техника.

Практика (7 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Теория (1 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д.

Практика (7 час)

Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка.

Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (35 часов)

4.1 Подачи мяча в нападении

Теория (1 час)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая

Практика (5 часов)

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подачи. подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Теория (1 час)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи Практика (10 часов)

Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Теория (1 час)

Типы ударов

Практика (5 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым

«накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Теория (1 час) Практика (10 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Теория (1 час) Практика (10 час)

На высоту 20-30 см, выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Теория (1 час)

Способы передвижения в парной игре

Практика (17 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде.

Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей

городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Итоговое занятие (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Итоговое занятие

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Учебный план
2 год обучения
предмет – настольный теннис

Цель: Расширить знания о технических и тактических приемах в настольном теннисе

Задачи:

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	9	8	1	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
1.4	Правила соревнований, оборудование инвентарь	1	1	-	
1.5	Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	-	
1.6	Мышечная система человека	1	1	-	
1.7	Методы и средства воспитания силы	1	1	-	
1.8	Оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
2.	Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков	27	-	27	
2.1	Кроссовая подготовка	3	-	3	
2.2	Скоростная подготовка	3	-	3	
2.3	Силовая подготовка	3	-	3	
2.4	Прыжковая подготовка	3	-	3	
2.5	Координационная подготовка	3	-	3	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	3	-	3	
2.7	Развитие гибкости	3	-	3	

2.8	Развитие общей выносливости	3	-	3	
2.9	Развитие специальной выносливости	2	-	3	
2.1 1	Техника метания	2	-	3	
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	-	55	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	-	7	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	-	8	
3.3	Передвижения теннисиста	8	-	8	
3.4	Стойка теннисиста	8	-	8	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	-	8	
3.6	Подачи мяча	8	-	8	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	-	8	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	-	55	Комбинир ованная
4.1	Подачи мяча в нападении	11	-	10	
4.2	Прием подач ударом	11	-	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	-	10	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	-	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	-	10	
5.	. Раздел 5. Учебная игра	55	-	55	Комбинир ованная
5.1	Парные игры	18	-	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинир ованная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольно е занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольно е занятие
	Итого (часов)	144	8	136	

3.4 Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

Тема 1.3 Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Теория (1 час)

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Основные меры профилактики спортивного травматизма

Тема 1.4 Правила соревнований, оборудование инвентарь

Теория (1 час)

Правила спортивных соревнований и их предназначение. Оборудование и инвентарь в местах проведения соревнований.

Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Теория (2 часа)

История возникновения комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО. Нормативы ГТО.

Тема 1.6 Мышечная система человека

Теория (1 час)

Характеристика, типы, строение, функции и работа основных групп мышц. Возрастные изменения мышц и изменение мышц под влиянием физической нагрузки.

Тема 1.7 Методы и средства воспитания силы

Теория (1 час)

Виды силовых упражнений для воспитания силы. Методы: максимальных усилий, повторных усилий, «Ударный» метод, динамическая сила, силовая выносливость.

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1 Кроссовая подготовка

Практика (8 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.

Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

Тема 2.2 Скоростная подготовка

Практика (8 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

Тема 2.3 Силовая подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления

партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на универсальном силовом тренажере

Тема 2.4 Прыжковая подготовка

Практика (3 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

Тема 2.5 Координационная подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка

Практика (3 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.7 Развитие гибкости

Практика (3 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.8 Развитие общей выносливости

Практика (3 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный

интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

2.9 Развитие специальной выносливости

Практика (2 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах. Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе. Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа. Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

Тема 2.11 Техника метания

Практика (2 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага. Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

Раздел 3. Техника игры у стола (55 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Практика (8 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват.

Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Практика (8 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Практика (8 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор

способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Практика (8 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Практика (8 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Подачи мяча

Практика (8 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхнебоковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Практика (8 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка.

Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (55 часов)

4.1 Подачи мяча в нападении

Практика (11 часов)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Практика (11 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Практика (11 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика (11 час)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Практика (18 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Итоговые занятия (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа) Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Учебный план
3 год обучения
предмет – настольный теннис

Цель: Расширить знания о технических приемах в настольном теннисе

Задачи:

1. Научить правильно проводить специальную разминку для теннисиста
2. Овладеть различными приемами техники настольного тенниса
3. Освоить приемы тактики игры в настольный теннис;
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теор ия	Практ ика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	9	8	1	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины	1	1	-	
1.4	История развития н/тенниса в мире и в нашей стране	1	1	-	
1.5	Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.	2	2	-	
1.6	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.	1	1	-	
1.7	Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1	1	-	
1.8	Факторы риска при занятиях	1	1	-	
2.	Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков	27	-	27	
2.1	Кроссовая подготовка	3	-	3	
2.2	Скоростная подготовка	3	-	3	
2.3	Силовая подготовка	3	-	3	
2.4	Прыжковая подготовка	3	-	3	

2.5	Координационная подготовка	3	-	3	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	3	-	3	
2.7	Развитие гибкости	3	-	3	
2.8	Развитие общей выносливости	3	-	3	
2.9	Развитие специальной выносливости	2	-	3	
2.11	Техника метания	2	-	3	
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	-	55	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	-	7	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	-	8	
3.3	Передвижения теннисиста	8	-	8	
3.4	Стойка теннисиста	8	-	8	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	-	8	
3.6	Поддачи мяча	8	-	8	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	-	8	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	-	55	Комбинированная
4.1	Поддачи мяча в нападении	11	-	10	
4.2	Прием подач ударом	11	-	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	-	10	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	-	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	-	10	
5.	Раздел 5. Учебная игра	55	-	55	Комбинированная
5.1	Парные игры	18	-	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинированная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	144	8	136	

Содержание программы 3 года обучения.

1. Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

Тема 1.3 Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины

Теория (1 час)

Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта. Создание условий для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения.

Тема 1.4 История развития н/тенниса в мире и в нашей стране

Теория (1 час)

Тема 1.5 Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

Теория (2 часа)

Тема 1.6 Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Теория (1 час)

Тема 1.7 Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Теория (1 час)

Тема 1.8 Факторы риска при занятиях

Теория (1 час)

Основные специфические факторы риска

2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1 Кроссовая подготовка

Практика (8 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.

Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

Тема 2.2 Скоростная подготовка

Практика (8 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

Тема 2.3 Силовая подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на универсальном силовом тренажере

Тема 2.4 Прыжковая подготовка

Практика (3 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

Тема 2.5 Координационная подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка

Практика (3 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.7 Развитие гибкости

Практика (3 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.8 Развитие общей выносливости

Практика (3 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

2.9 Развитие специальной выносливости

Практика (2 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе.

Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа.

Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

Тема 2.11 Техника метания

Практика (2 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага. Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

Раздел 3. Техника игры у стола (55 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Практика (8 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват.

Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Практика (8 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Практика (8 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор

способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Практика (8 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Практика (8 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Подачи мяча

Практика (8 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхнебоковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Практика (8 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка.

Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (55 часов)

4.1 Подачи мяча в нападении

Практика (11 часов)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Практика (11 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Практика (11 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика (11 час)

На высоту 20-30 см, выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Практика (18 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

1.4 Планируемые результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся:

знают:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- как проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- как составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго года обучения:

знают:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

умеют:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- научиться делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 144.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 720 часов.

Срок освоения программы: 5 лет.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы;
- спортивная форма обучающихся;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Современные информационные образовательные технологии занимают отдельное место в образовательном процессе. Обучение учащихся просто невозможно без внедрения информационных технологий. Современные

информационные технологии позволяют перейти образовательному процессу на совершенно новый уровень. С помощью данной педагогической инновации открываются возможности получения знаний, например, ученики могут увидеть игры, тренировки в других странах и городах и все это – не выходя из кабинета! Такое увлекательное наглядное обучение не оставляет равнодушным учащихся и приносит высокие показатели достижения поставленных педагогических целей.

С помощью современных технологий намного практичнее контролировать знания и умения учеников, оценивать достижения. Кроме того, сама структура урока кардинально отличается от традиционной и изменяется каждое занятие. Так, например, использовать современные гаджеты можно для проведения игрового задания, подачи нового материала, исследовательской работы, при проведении контроля знаний и многое другое.

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ЯФ МИИТ Ярославской области.

<http://nsportal.ru> Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

2.3 Форма аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней.
Промежуточная аттестация		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней.
Аттестация по итогам освоения программы		

В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	сдача нормативов; соревнования различных уровней.
---	----------------------------------	---

2.4 Оценочные материалы

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе 1 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 10 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 10 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 5 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 3 м.)
	Средний	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.(до 25 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 25 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 15 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5 м.)
	Высокий	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 50 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 50 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 20 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5-6 м.)

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 2 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
----------------	----------------------------	---------------------

Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 50 раз) Игра с накатами справа по диагонали (10-15 раз) Игра с накатами слева по диагонали (10-15 раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (5-10 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (5-10 раз)
	Средний	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 100 раз) Игра с накатами справа по диагонали (20-30 раз) Игра с накатами слева по диагонали (20-30 раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (10-20 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (10-20 раз)
	Высокий	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 150 раз) Игра с накатами справа по диагонали (30-40 раз) Игра с накатами слева по диагонали (30-40раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (20-30 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (20-30 раз)

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе 3 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 10 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 10 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 5 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 3 м.)
	Средний	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 25 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 25 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 15 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5 м.)

	Высокий	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 50 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 50 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 20 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5-6 м.)
--	---------	--

2.5 Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими материалами

1. *Теоретические материалы - разработки:*

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

- Тесты физической подготовленности по ОФП

1. *Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

- «Правила игры в настольный теннис».

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в настольном теннисе».

- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2. *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр

- Рекомендации по организации турниров по настольному теннис

2.6. Рабочая программа воспитания и план учебно-воспитательной работы

Общая цель воспитания – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к

культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются преподавателем.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательных мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

Методы воспитательной работы:

Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, пример.

Методы организации деятельности и формирования поведения: упражнение, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций.

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение.

Методы контроля, самоконтроля, самооценки: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День открытых дверей.	сентябрь		Ознакомиться учащихся МОУ СОШ №45, №4 с коллективами Клуба, привлечь детей в клуб. Организация досуговых мероприятий
3.	«Дары осени»	сентябрь	Выставка	Формирования изобразительных умений и навыков в процессе создания композиции.
5.	«Спортивная карусель»	сентябрь	Праздник	Формирование умений и навыков полноценного отдыха подростков.
6.	Осенний бал	сентябрь	Праздник	Формирование умений и навыков полноценного отдыха подростков.
7.	«Ее величество игра»	сентябрь	Конкурсно-игровые программы	Создание игровой основы детских объединений клуба.
8.	День именинника «Встреча друзей»	сентябрь	Праздник	Изучить процесс формирования коммуникативных компетентности подростков. Сплочение коллектива.
10.	«Выбирая жизнь»	сентябрь	Цикл встреч и бесед	Приобретение знаний и умений, необходимых для выбора будущих профессий
11.	«мысли глобально – действуй локально»	Ежемесячно	Экологический проект	Воспитание трудолюбия у детей, формирование бережного отношения к природе
14.	Спартакиада среди детско-юношеских клубов. Турнир по настольному теннису	октябрь	Спартакиада	Формирование здорового образа жизни.
16.	«Город пернатых»	октябрь	Акция	Воспитание гражданской ответственности за сохранение окружающей среды.
19.	«Решения, которые	октябрь	Социально-	Профилактика

	мы принимаем»		правовой день	правонарушений среди подростков.
20.	«Веселый муравейник»	ноябрь	Спортивный праздник	Формирование умений и навыков полноценного отдыха подростков.
21.	Встреча с инспектором ПДН	ноябрь	Беседа	Ознакомление с конвенцией о правах ребенка.
23	«Мастерская Деда Мороза» - изготовление авторских игрушек, кукол для Нового года	ноябрь	Мастер-класс	Развитие совместного творчества детей и родителей, умение с пользой провести свой досуг, передача традиций и навыков от старшего поколения младшему.
27.	Спартакиада среди клубов по шашкам	ноябрь	Спартакиада	Формирование здорового образа жизни.
28.	«Забавы бабушки зимы»	ноябрь	Спортивные состязания	Формирование ЗОЖ
30.	Турнир по теннису	2 раза в неделю	Турнир	Воспитывать у детей спортивно – массовую способность.
32.	«Город пернатых»	декабрь	Акция	Формирование эмоционально – нравственного отношения к друзьям нашим меньшим.
35.	Спартакиада среди детско-юношеских клубов по лыжам	декабрь	Соревнование	Формирование здорового образа жизни.
36.	«А вам слабо?!»	январь	Игровая программа	Организация досуговых мероприятий.
37.	«Выбирая жизнь»	февраль	Цикл встреч и бесед	Приобретение знаний и умений, необходимых для выбора будущих профессий
38.	«Есть такая профессия: Родину защищать!»»	февраль	Конкурсное – игровая программа	Организация досуговых мероприятий.
39.	«Весеннее Вдохновение»	март	конкурс	
42.	«Спортландия»	март	Спортивное соревнование	Формирование здорового образа жизни.
43	День	март	День	Формировать умение

	самоуправления в клубе		самоуправления	выступать перед аудиторией.
44.	«Спасибо, НЕТ»	апрель	Дискуссия	Выявить уровень готовности к лидерству.
46.	«День смеха»	апрель	Биржа юмора	Формирование коммуникативных навыков, чувства такта и уместности шутки и смеха. Развитие хорошего отношения в коллективе.
47.	«Мы вместе!»	2 раза в месяц	Спортивный праздник	Закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств. Формирование основ праздничной культуры.
48.	Подготовка к участию в городском конкурсе «Уральские самоцветы»	май	Мастер-класс	Формирования изобразительных умений и навыков в процессе рисования. Развить креативность и сформировать эстетический вкус ребенка.
49	«Дорога выбора»	май	Деловая игра	Научить отстаивать свою позицию.
50	Встреча с Депутатом Законодательного собрания Копейского городского округа	май	Беседа	Формирование активной жизненной позиции.
51.	«Спасибо деду за победу»	май	Цикл мероприятий	Формировать у детей знания о Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., ее защитниках и подвигах. Воспитывать патриотические чувства, историческую память, уважение к старшему поколению. Пробудить чувство гордости за свой народ.
52	Встреча с ветеранами ВОВ «Это гордость со слезами на	май	Беседа	Воспитывать патриотические чувства, историческую память, уважение к старшему поколению. Пробудить чувство гордости за свой

	глазах...»			народ.
54.	Участие в фестивале «Уральские самоцветы»	май	Выставка	Развитие творческих способностей детей. Выявление юных талантов. Повышение уровня профессионализма мастера руководителей коллективов и педагогов.
55.	«Кто мы?»	июнь	Интерактивная игра	Формирование физического, интеллектуального и духовного развития.
57.	«Мысли глобально, действуй локально»	июнь	Социальный проект	Приобщение детей к общечеловеческим ценностям.
60.	Фестиваль «Копейские каникулы»	Май-июнь	Праздник двора	Организация досуговых мероприятий.
61.	«Я – Россиянин»,	июнь	Технологическая игра	Формировать умения творчески развивать сюжеты игры.
62.	«Город мечты»	июнь	Игровая программа	Организация досуговых мероприятий. Формирование потребностей в правильном образе жизни.

3.Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2005
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗе. /Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008
8. Зайцева, Л.С. Основы тенниса / Л.С. Зайцева. - М.: Книга по Требованию, 2012. ... - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150 с.
9. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.