

Управление образования администрации  
Ростовского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования детей  
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ЦДОД

имени Н.М. Тарарушкина

С.А. Куликова

## «Настольный теннис»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
(для детей 5-18 лет)

Срок реализации: 9 лет

Составители: Герасимов Александр Дмитриевич  
Сарычев Сергей Вячеславович  
педагоги дополнительного образования

Ростов, 2020 г.  
(обновлено в 2025 г.)

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>II</b>	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>14</b>
<b>III</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>33</b>
<b>IV</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	<b>40</b>
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>42</b>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ***I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

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

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

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 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.

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.

*Отличительная особенность.* Программа по настольному теннису предусматривает организацию и планирование учебно-тренировочной работы на различных ее этапах, отбор и комплектование

учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизических и специальных способностей занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Законом «Об Образовании», Уставом МОУ ДО ЦВР, Программой развития ЦВР и санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждению дополнительного образования детей. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной системы, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям нынешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

**Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:**

- создание условий для физического развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья; - создание условий для самореализации личности ребенка.

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

*Образовательные задачи:*

- обучение жизненно – важным двигательным навыкам и умениям;
- обучение основам техники игры;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;

*Воспитательные задачи:*

- воспитание у юных спортсменов правильного отношения к труду, общественной собственности, дисциплине, чувству долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

- выработка таких качеств, как самодисциплина, самоконтроль.

*Оздоровительные задачи:*

- содействие укреплению здоровья, всестороннему гармоническому и физическому развитию личности; - развитие различных групп мышц; *Развивающие задачи:*

- развитие физических качеств и способностей, характерных для игроков: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, прыгучесть;

- развитие устойчивого интереса к занятиям; - развитие морально – волевых качеств.

Выполнение задач предусматривает следующие *основные направления работы:*

- проведение теоретических занятий;
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение технике и тактике);
- организация учебных и участие в спортивных соревнованиях;
- осуществление санитарно – гигиенического и медицинского контроля;
- организация прохождения юными спортсменами судейской практики. Группы обучающихся формируются из детей не имеющих медицинских противопоказаний, предполагаемый возраст 5-18 лет. Срок реализации программы составляет 9 лет обучения.

Форма занятий коллективная с элементами индивидуальной работы с каждым обучающимся. Основными формами работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- тренировочные игры на счет;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно – тренировочные сборы;
- профилактические и оздоровительные мероприятия.

### ***Система мониторинга образовательных результатов***

Осуществление педагогического мониторинга как процесса систематического отслеживания состояния и развития педагогического предполагает в первую очередь ответ на сущностный вопрос: что именно отслеживать, какие показатели и параметры деятельности.

Осуществляя мониторинг, конечной целью которого является повышения эффективности деятельности, ее качественное совершенствование, педагог проходит путь от понимания сущности результативности педагогической деятельности к рефлексивным способам анализа, оценивания и коррекции себя и своего труда, что способствует развитию профессионального самосознания.

*Объект мониторинга:* процесс развития физических способностей.

*Предмет мониторинга:* образовательный результат.

*Параметром* будут выступать физические способности.

Основными *показателями* выполнения программных требований по уровню подготовленности являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;

- 
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований;
- выполнение нормативных требований по личному рейтингу ФНТР в соответствии с требованиями ко всем годам обучения.

### ***Формы проведения итогов***

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### ***Ожидаемые результаты***

#### ***1 год обучения***

##### ***Знания:***

- знать основы техники игры;
- знать основы тактики игры;
- знать виды ударов;
- знать способы хватки ракетки;
- знать основные стойки и позиции настольного тенниса; - знать особенности одиночных, парных и смешанных игр.

##### ***Умения, навыки:***

- умение придать нужное вращение мячу;
- умение выбрать правильную позицию перед ударом;

- умение ориентироваться по игровой ситуации;
- умение анализировать свои ошибки;
- умение выполнять сложные подачи;
- умение принимать сложные подачи с распознаванием вращения мяча соперника.

### ***2 год обучения***

#### *Знания:*

- знать виды ударов;
- знать основные стойки и позиции теннисиста; - знать основы базовой техники игры.

#### *Умения, навыки:*

- умение придать нужное вращение мячу;
- умение анализировать свои ошибки;
- умение выполнять сложные подачи;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику. Успешное выступления на районных соревнованиях.

### ***3 год обучения***

#### *Знания:*

- знать основы базовой техники игры;
- знать тактические схемы;
- знать виды ударов 2-ой категории сложности («топ-спин», «свеча», «скидка»);
- знать и уметь объяснить способы хватки ракетки европейской и азиатской школы;
- знать основные стойки и позиции теннисиста; - знать особенности и правила парных и смешанных игр.

#### *Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;



-

- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах.

Успешное выступления на районных и областных соревнованиях.

Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 10 до 40 (единиц).

#### *4 год обучения*

*Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать виды ударов 2-ой категории сложности («топ-спин», «свеча», «скидка»);
- знать все стойки и позиции теннисиста; - знать правила парных и смешанных игр.

*Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;

-  
правильно выбирать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);

- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- выполнять работу над ошибками и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах.

Успешное выступления на районных и областных соревнованиях.

Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 20 до 50 (единиц).

### *5 год обучения*

*Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать все виды ударов («топ-спин», «свеча», «скидка», «подрезка», «флик»);
- знать стойки и позиции теннисиста.

*Умения, навыки:*

- придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь быстро выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах;
- уметь выполнять технические приёмы не игровой рукой.

-  
Успешное выступления на областных и межрегиональных соревнованиях. Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 50 до 80 (единиц).

### ***6 год обучения***

#### *Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать все виды ударов («топ-спин», «свеча», «скидка», «подрезка», «флик»);
- знать стойки и позиции теннисиста.

#### *Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь быстро выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах;
- уметь выполнять технические приёмы не игровой рукой.

Успешное выступления на областных и межрегиональных соревнованиях. Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 50 до 100 (единиц).

### ***7 год обучения***

#### *Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать все виды ударов («топ-спин», «свеча», «скидка», «подрезка», «флик»);

- знать стойки и позиции теннисиста.

*Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь быстро выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах;
- уметь выполнять технические приёмы не игровой рукой.

Успешное выступления на межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 100 до 150 (единиц).

### ***8 год обучения***

*Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать все виды ударов («топ-спин», «свеча», «скидка», «подрезка», «флик»);
- знать стойки и позиции теннисиста.

*Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь быстро выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;

-

- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах;
- уметь выполнять технические приёмы не игровой рукой.

Успешное выступления на межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 100 до 180 (единиц).

### ***9 год обучения***

#### *Знания:*

- знать технику игры;
- знать тактические схемы;
- знать все виды ударов («топ-спин», «свеча», «скидка», «подрезка», «флик»);
- знать стойки и позиции теннисиста.

#### *Умения, навыки:*

- уметь придать мячу вращение смешанных направлений;
- уметь быстро и технично занимать правильную позицию перед любым видом удара соперника;
- уметь быстро выбрать нужную позицию, в зависимости от игровой руки соперника (правая, левая);
- уметь играть и ориентироваться по создавшейся игровой ситуации;
- уметь анализировать и направлять свои ошибки и использовать просчеты соперника;
- уметь подавать и принимать подачи смешанных вращений;
- уметь навязывать свою тактику игры сопернику;
- уметь регулировать и управлять своими эмоциями в сложных игровых моментах;
- уметь выполнять технические приёмы не игровой рукой.

Успешное выступления на межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Повышение личного рейтинга участника ФНТР от 100 до 200 (единиц).

**II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения (36 часов)**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	<b><i>Вводное занятие</i></b> Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.	<b><i>2</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>-</i></b>

<b>2</b>	<b><i>Основы знаний</i></b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
2.1	У истоков игры в настольный теннис	2	2	-
2.2	Контроль за физическими нагрузками	4	4	2
2.3	Выбор ракетки, способы держания	4	2	
<b>3</b>	<b><i>Обучение и тренировка</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
3.1	Организация учебно - тренировочного процесса	2	2	-
3.2	Особенности работы с разными возрастными группами	2	2	-
3.3	Всестороннее физическое развитие	4	4	<b>1</b>
3.4	<i>Итоговое занятие</i>	2	1	
<b>4</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

**1 год обучения 108 (часов)**

<b>№</b>	<b><i>Наименование разделов и тем</i></b>	<b><i>Всего</i></b>	<b><i>В том числе</i></b>	
			<b><i>Теория</i></b>	<b><i>Практика</i></b>
1	<b><i>Вводное занятие</i></b> Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b><i>Основы знаний</i></b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
2.1	У истоков игры в настольный теннис	2	2	-
2.2	Контроль за физическими нагрузками	2	2	-

2.3	Техника и правила игры	11	2	9
2.4	Выбор ракетки, способы держания	3	1	2
2.5	Движения и перемещение теннисиста	5	1	4
2.6	Исходное положение и движение свободной рукой	3	1	2
2.7	<i>Итоговое занятие</i>	3	1	2
<b>3</b>	<b><i>Специальная техническая подготовка (СТП)</i></b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>
3.1	Техническая классификация ударов	5	2	3
3.2	Технические приемы игры	5	2	3
3.3	Подготовительные удары	4	2	2
3.4	Атакующие удары	6	2	4
3.5	Защитные удары	6	2	4
3.6	Подача справа и слева	6	2	4
3.7	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
4.1	Основные сведения и элементы тактики	6	2	4
4.2	Тактика нападающего и защитника	6	2	4
4.3	Тактика атакующего против атакующего <i>Итоговое занятие</i>	6	2	4
4.4		1	-	1
<b>5</b>	<b><i>Обучение и тренировка</i></b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>-</b>
5.1	Организация учебно - тренировочного процесса	2	2	-
5.2	Особенности работы с разными возрастными группами	2	2	-
5.3	Круглогодичная тренировка	2	2	-
5.4	Всестороннее физическое развитие	4	4	
5.5	<i>Итоговое занятие</i>	1	1	
<b>6</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>



## 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие</b> Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
2.1	Контроль за физическими нагрузками	1	1	-
2.2	Техника и правила игры Движения	11	1	10
2.3	и перемещение	5	1	4
2.4	теннисиста <i>Итоговое занятие</i>	3	1	2
<b>3</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>
3.1	Техническая классификация ударов	4	1	3
3.2	Технические приемы игры	4	1	3
3.3	Подготовительные удары	3	1	2
3.4	Атакующие удары	4	1	3
3.5	Защитные удары	3	1	2
3.6	Подача справа и слева	5	1	4
3.8	Имитация ударов и передвижений у	5	1	4
3.9	стола <i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
<b>4</b>	<b>Тактика игры</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1	Основные сведения и элементы тактики	2	1	1
4.2	Тактика нападающего и защитника	2	1	1
4.3	Тактика атакующего против атакующего	2	1	1
4.4	<i>Итоговое занятие</i>	2	1	1

<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>12</i></b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>72</i></b>	<b><i>17</i></b>	<b><i>55</i></b>

### 3 год обучения

<b>№</b>	<b><i>Наименование разделов и тем</i></b>	<b><i>Всего</i></b>	<b><i>В том числе</i></b>	
			<b><i>Теория</i></b>	<b><i>Практика</i></b>
<b><i>1</i></b>	<b><i>Вводное занятие</i></b> Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.	<b><i>2</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>-</i></b>
<b><i>2</i></b>	<b><i>Основы знаний</i></b>	<b><i>34</i></b>	<b><i>14</i></b>	<b><i>20</i></b>
2.1	История развития настольного тенниса в России	2	2	-
2.2	Контроль за физическими нагрузками	2	2	-8
2.3	Правила игры	2	2	8
2.4	Вращение мяча	10	2	2
2.5	Движение теннисиста в ближней, средней и дальней зонах	10	2	1
2.6	Выбор позиции к работе ног	4	2	
2.7	Работа неигровой руки теннисиста	2	1	
2.8	Работа неигровой руки теннисиста	2	1	
	<b><i>Итоговое занятие</i></b>			

<b>3</b>	<b><i>Специальная техническая подготовка (СТП)</i></b>	<b>86</b>	<b>25</b>	<b>61</b>
3.1	Техническая классификация ударов	4	1	3
3.2	Техника подач с различными вращениями	14	4	10
3.3	(смешанными) Технические приемы	16	4	12 8
3.4	Подготовительные удары	12	4	12
3.5	Атакующие удары	16	4	4
3.6	Контратакующие удары	6	2	2
3.7	Имитация ударов и передвижений у стола	4	2	8
3.8	Защитные удары	12	4	2
3.9	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
4.1	Основа и роль тактики	4	4	- 5
4.2	Тактика нападающего	10	5	4
4.3	Тактика защитника	8	4	- 2
4.4	Тактика пассивной игры	2	2	6
4.5	Тактика смешанной игры	4	2	2
4.6	Тактика парной игры	8	2	
4.7	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>

#### 4 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие</i></b> Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

<b>2</b>	<b><i>Основы знаний</i></b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>14</b>
2.1	Контроль за физическими нагрузками	2	2	-
2.2	Правила игры	2	2	-
2.3	Вращение мяча	2	1	1
2.4	Движение теннисиста в ближней, средней и дальней зонах	8	2	6
2.5	Выбор позиции к работе ног	6	2	4
2.6		3	1	2
2.7	Работа неигровой руки теннисиста	2	1	1
	<i>Итоговое занятие</i>			
<b>3</b>	<b><i>Специальная техническая подготовка (СТП)</i></b>	<b>94</b>	<b>12</b>	<b>82</b>
3.1	Техническая классификация ударов	2	1	1
3.2	Техника подач с различными вращениями (смешанными)	12	1	11
3.3	Технические приемы	18	2	16
3.4	Подготовительные удары	14	2	12
3.5	Атакующие удары	14	2	12
3.6	Контратакующие удары	6	1	5
3.7	Имитация ударов и передвижений у стола	4	1	3
3.8		12	1	11
3.9	Защитные удары	2	1	1
	<i>Итоговое занятие</i>			
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
4.1	Основа и роль тактики	2	2	- 5
4.2	Тактика нападающего	6	1	2
4.3	Тактика защитника	3	1	- 2
4.4	Тактика пассивной игры	4	2	10
4.5	Тактика смешанной игры	8	2	1
4.6	Тактика парной игры	2	-	
4.7	<i>Итоговое занятие</i>	2	1	
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

**5 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> Значение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	физических упражнений в жизни человека. Правила	1	1	-
1.2	поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
2.1	Современное состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	-
2.2	Контроль за физическими нагрузками Структура игры и	1	1	-
2.3	соревновательной деятельности Характер	1	1	-
2.4	соревновательной деятельности	1	1	-
2.5	Психологические качества и свойства личности игрока в настольном теннисе Виды	12	12	-
2.6	подготовки игроков в настольном теннисе	1	1	-
2.7	Значение и взаимосвязь видов подготовки	1	1	-
2.8	<i>Итоговое занятие</i>	2	2	-
<b>3</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>101</b>	<b>35</b>	<b>66</b>
3.1	Техническое развитие инвентаря	6	2	4
3.2	Классификация и общая характеристика техники игры	2	2	-
3.3	Аэродинамические особенности полета и отскока мяча	2	2	6
3.4	Время реакции и прогнозирование удара	8	2	4
3.5	Отслеживание полета мяча	6	2	2
3.6	Работа неигровой руки	4	2	6
3.7	Атака без вращения и атакующий	8	2	

3.8	удар с вращением топ-спин Блок: пассивный, активный, атакующий	9	2	7
3.9	Подрезка, срезка, скидка – как виды технических приемов	12	2	10
3.10	Подача со смешанным вращением и обманным	10	2	8
3.11	движением ракетки Прием и распознавание сложных	10	4	6
3.12	смешанных подач Изменение	4	4	- 6
3.13	скорости игры	10	4	5
3.14	Укороченный удар	6	1	2
3.15	Защита «свечой»	4	2	
	<i>Итоговое занятие</i>			
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>65</b>	<b>12</b>	<b>53</b>
4.1	Тактическая подготовка	10	-	10
4.2	Основные факторы тактики в настольном теннисе	8	-	8
4.3	Тактика нападающего против защитника	6	1	5
4.4	Тактика защитника против нападающего	11	1	10
4.5	Тактика замедленной игры	4	4	-4
4.6	Тактика подач и приема подач	6	2	8
4.7	Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля	8	-	8
4.8	Тактика начала атаки и завершения розыгрыша очка	8	2	-
4.9	Тактика командных игр	2	1	-
4.10	Тактика парной игры в мужских, женских и смешанных парах	1	1	-
4.11	<i>Итоговое занятие</i>	1		
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>69</b>	<b>147</b>

#### 6 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе	
			Теория	Практика

<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие</i></b> Значение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	физических упражнений в жизни человека. Правила	1	1	-
1.2	поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>2</b>	<b><i>Основы знаний</i></b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>

2.1	Контроль за физическими нагрузками Структура игры и	1	1	-
2.2	соревновательной деятельности Характер	1	1	-
2.3	соревновательной деятельности	1	1	-
2.4	Психологические качества и свойства личности игрока в настольном теннисе	2	2	-
2.5	Значение и взаимосвязь видов подготовки <i>Итоговое</i>	2	2	-
2.6	<i>занятие</i>	2	2	-

<b>3</b>	<b><i>Специальная техническая подготовка (СТП)</i></b>	<b>104</b>	<b>14</b>	<b>90</b>
3.1	Техническое развитие инвентаря	1	1	-
3.2	Классификация и общая характеристика техники игры	1	1	-
3.3	Аэродинамические особенности полета и отскока мяча	1	1	9
3.4	Время реакции и прогнозирование удара	10	1	7
3.5	Отслеживание полета мяча	8	1	6
3.6	Работа неигровой руки	6	- 1	5
3.7	Атака без вращения и атакующий удар с вращением топ-спин	6	1	13
3.8	Блок: пассивный, активный, атакующий	14	1	13
3.9	Подрезка, срезка, скидка – как виды технических приемов	14	1	12
3.10	Подача со смешанным вращением и обманным движением ракетки	13	1	8
3.11	Прием и распознавание сложных смешанных подач	9	1	3
3.12	Изменение скорости игры	4	2	7
3.13	Укороченный удар	9	- 1	6
3.14	Защита «свечой»	6		1
3.15	<i>Итоговое занятие</i>	2		
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>69</b>	<b>6</b>	<b>63</b>
4.1	Тактическая подготовка	10	-	10
4.2	Основные факторы тактики в настольном теннисе	6	-	6
4.3	Тактика нападающего против защитника	8	1	7



4.4	Тактика защитника против нападающего	15	1	14
4.5	Тактика замедленной игры	1	1	- 7
4.6	Тактика подачи и приема подач	8	1	6
4.7	Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля	6	-	12
4.8	Тактика начала атаки и завершения розыгрыша очка	12	1	- 1
4.9	Тактика командных игр	1	1	
4.10	<i>Итоговое занятие</i>	2		
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

**7 год обучения**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теория</i>	<i>Практика</i>

<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> Значение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	физических упражнений в жизни человека. Правила	1	1	-
1.2	поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
2.1	Психологические качества и свойства личности игрока в настольном теннисе	6	6	-
<b>3</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>88</b>	<b>27</b>	<b>61</b>
3.1	Классификация и общая характеристика техники игры	2	2	-
3.2	Аэродинамические особенности полета и отскока мяча	2	2	4
3.3	Время реакции и прогнозирование удара	4	-	2
3.4	Отслеживание полета мяча	4	2	2
3.5	Работа неигровой руки	2	-	10
3.6	Атака без вращения и атакующий удар с вращением топ-спин	12	2	8
3.7	Блок: пассивный, активный, атакующий	10	2	10
3.8	Подрезка, срезка, скидка – как виды технических приемов	12	2	8
3.9	Подача со смешанным вращением и обманным движением ракетки Прием и	10	2	6
3.10	распознавание сложных смешанных подач Изменение скорости игры	10	4	-4
3.11	Укороченный удар	4	4	5
3.12	Защита «свечой»	6	2	2
3.13		6	1	
3.14	<i>Итоговое занятие</i>	4	2	

<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>78</b>	<b>13</b>	<b>65</b>
4.1	Тактическая подготовка	10	-	10
4.2	Основные факторы тактики в настольном теннисе	4	-	4
4.3	Тактика нападающего против защитника	6	1	5
4.4	Тактика защитника против нападающего	14	2	12
4.5	Тактика замедленной игры	4	2	2
4.6	Тактика подачи и приема подач	10	2	8
4.7	Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля	8	-	8
4.8	Тактика начала атаки и завершения розыгрыша очка	8	2	8
4.9	Тактика командных игр	6	2	4
4.10	Тактика парной игры в мужских, женских и смешанных парах	4	2	2
4.11	<i>Итоговое занятие</i>	4		2
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>

### 8 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> Значение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	физических упражнений в жизни человека. Правила	1	1	-
1.2	поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
2.1	Психологические качества и свойства личности игрока в настольном теннисе	6	6	-
<b>3</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>88</b>	<b>22</b>	<b>66</b>
3.1	Классификация и общая характеристика техники игры	2	2	-
3.2	Аэродинамические особенности полета и отскока мяча	2	2	2
3.3	Время реакции и прогнозирование удара	2	-	2
3.4	Отслеживание полета мяча	4	2	2
3.5	Работа неигровой руки	2	-	14
3.6	Атака без вращения и атакующий удар с вращением топ-спин	16	2	10
3.7	Блок: пассивный, активный, атакующий	12	2	12
3.8	Подрезка, срезка, скидка – как виды технических приемов	14	2	10
3.9	Подача со смешанным вращением и обманном движением ракетки	12	2	10
3.10	Прием и распознавание сложных смешанным вращением подач	12	2	-1
3.11	Изменение скорости игры	2	2	3
3.12	Укороченный удар	2	1	-
3.13		4	1	

3.14	Защита «свечой» <i>Итоговое занятие</i>	2	2	
<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>58</b>	<b>27</b>	<b>31</b>
4.1	Тактическая подготовка	6	4	2
4.2	Основные факторы тактики в настольном теннисе	2	2	0
4.3	Тактика нападающего против защитника	6	1	5
4.4	Тактика защитника против нападающего	14	2	12
4.5	Тактика замедленной игры	2	2	- 6
4.6	Тактика подачи и приема подач	8	2	4
4.7	Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля	6	2	2
4.8	Тактика начала атаки и завершения розыгрыша очка	8	6	0
4.9	Тактика командных игр	2	2	0
4.10	Тактика парной игры в мужских, женских и смешанных парах	2	2	0
4.11		2	2	

	<i>Итоговое занятие</i>			
<i>5</i>	<i>ОФП/СФП</i>	<i>62</i>	<i>-</i>	<i>62</i>
	<i>Итого:</i>	<i>216</i>	<i>57</i>	<i>159</i>

**9 год обучения**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теория</i>	<i>Практика</i>

<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> Значение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	физических упражнений в жизни человека. Правила	1	1	-
1.2	поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
2.1	Психологические качества и свойства личности игрока в настольном теннисе	6	6	-
<b>3</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>56</b>
3.1	Классификация и общая характеристика техники игры	1	1	-
3.2	Аэродинамические особенности полета и отскока мяча	1	1	-
3.3	Время реакции и прогнозирование удара	2	2	-2 16
3.4	Отслеживание полета мяча	2	2	
3.5	Работа неигровой руки	2	-	8
3.6	Атака без вращения и атакующий удар с вращением топ-спин	18	2	10
3.7	Блок: пассивный, активный, атакующий	10	2	10
3.8	Подрезка, срезка, скидка – как виды технических приемов	10	2	2
3.9	Подача со смешанным вращением и обманном движением ракетки Прием и распознавание сложных смешанных подач	12	2	-2 4
3.10	Изменение скорости игры	4	2	2
3.11	Укороченный удар	2	2	
3.12	Защита «свечой»	4	2	
3.13		6	2	
3.14		4	2	
	<b>Итоговое занятие</b>			

<b>4</b>	<b><i>Тактика игры</i></b>	<b>74</b>	<b>25</b>	<b>49</b>
4.1	Тактическая подготовка	10	5	5
4.2	Основные факторы тактики в настольном теннисе	2	2	-
4.3	Тактика нападающего против защитника	4	2	2
4.4	Тактика защитника против нападающего	8	2	6
4.5	Тактика замедленной игры	4	2	2
4.6	Тактика подачи и приема подач	16	2	14
4.7	Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля	6	2	4
4.8	Тактика начала атаки и завершения розыгрыша очка	12	2	10
4.9	Тактика командных игр	4	2	2
4.10	Тактика парной игры в мужских, женских и смешанных парах	4	2	2
4.11	<i>Итоговое занятие</i>	4	2	2
<b>5</b>	<b><i>ОФП/СФП</i></b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>216</b>	<b>57</b>	<b>159</b>



### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Теоретическая подготовка** - занятия физическими упражнениями в режиме дня, всесторонне развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития настольного тенниса;
- спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- спортивная одежда и обувь;
- простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности;
- гигиена, режим дня спортсменов;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с педагогом или спарринг – партнером;
- простейшие игры в группе, на столе;
- просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных видеозаписей;
- домашние задания, выполнение домашних заданий.

## ***Практическая подготовка***

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются, широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-  
упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса (перекладина) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носка пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время 20 -30 метров, челночный бег 6 x 15 м.;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком вправо – влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягивание колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 – 30 м.;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег окрестным шагом в различных направлениях;

-  
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;

- упражнения с амортизаторами и резонными бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча, размещенного на оси).

### ***Специальная техническая подготовка***

Основными педагогическими принципами работы педагога преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой (левой) сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхности;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки

-  
поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары слева и справа ракеткой по мячу у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером).

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижения в игровой стойке со сменой зон

(передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- 
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером по направлениям на большое количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подачи разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- групповые игры «Крутиловка», «Дворник», «Один против всех».

### ***Тактика игры***

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча; - Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным; - защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие; - средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола; - ниже уровня сетки; - средние (20–30 см);
- высокие (50–60 и выше).

#### ***IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

Подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, судейская практика, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучение учебных кино- и видеозаписей.

#### **Методические рекомендации для работы с детьми в соответствии с классификацией по психологическим особенностям личности**

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

##### ***Активный тип:***

- ✦ подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;
- ✦ дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);
- ✦ формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;
- ✦ формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

##### ***Замкнутый тип:***

- ✦ проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое



общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);

- ✦ соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;

- ✦ использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т.д.;

- ✦ подчеркивать индивидуальное отношение к учащемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);

- ✦ применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

### ***Взрывной тип:***

- ✦ взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;

- ✦ рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;

- ✦ необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но посильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;

- ✦ для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

### ***Зависимый тип:***

- ✦ предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;

- ✦ формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т.д.;

- ✦ разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений.

### ***Материально-техническое оснащение занятий***

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 4-6 столов, при минимальных размерах игровой площадки 9х5 метров (размер стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований). Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Пол в спортивном зале должен иметь деревянное покрытие.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая документация**

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

10. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

11. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

14. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

15. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

### Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – 2-е изд. М., 1985
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис», 2001
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Кто станет теннисистом». – // Спортивные игры, № 6, - М., 1973
4. Богушас М. – В. М. Играем в настольный теннис. – М., 1987
5. Бубе Х. «Тесты в спортивной практике». // Физкультура и спорт - №2, М., 1968
6. // Внешкольник – Я. Приложение № 1, Ярославль, 2004
7. Дополнительное образование детей, сборник нормативных документов, ч. 1,2, М.,1995.
8. Иванов В.С. Теннис на столе // Физкультура и спорт – № 5, М., 1970
9. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе. М., 1972.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей // Директор школы.- 2003. - № 6. – С. 108 – 125; № 7. – С. 124 – 125.
- 11.Справочник учителя физической культуры. –М., 1977.
- 12.Спортивные кружки, секции: Программа для внешкольных учреждений. -3-е изд. – М., 1986.
- 13.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей

14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Внешкольник. – 2003 -№ 9.

15. Устав МОУ ДОД Центра внешкольной работы.

16. Цветкова Т.А. «Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей». Ярославль, 2003

### **Список литературы для детей**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – 2-е изд. М., 2005.

2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом. –

// Спортивные игры, № 6, - М., 2003.

## Приложение 1

### **Тестирование технико-тактической подготовленности**

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

*Командное тестирование:* каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух играющих в быстром атакующем стиле, не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

*Индивидуальное тестирование:* содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов

отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры – атакующего и защитного.

### ***I. Атака – атака***

*A. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 в течение 1 мин.*

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево; - атакующие удары по прямой справа налево; - атакующие удары по прямой слева направо.

#### Требования

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов

3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 минуту. За каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*B. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 минуты.*

Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

#### Требования

1. «Ограничитель позиции» (см. приложения) устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитывается. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*В. Игра подставками слева* в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 минуты.

#### Требования

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются.

2. разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*Г. Удар справа* прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 минуты.

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева; - удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

#### Требования

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

#### Подсчет очков

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 минуты начисляется одно очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 минуты, и каждому начисляются его очки.

*Д. Игра попеременно слева и справа* подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 минуты.

*Конкретное содержание*

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;
- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

#### Требования

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева и справа. Такие мячи не засчитываются.
  2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.
  3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.
  4. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результаты определяются по количеству выполненных за это время ударов.
5. Подсчет очков

#### Подсчет очков

- Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 минуты.
- Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 минуте каждый, и каждому начисляются его очки.

*Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.*

#### *Конкретное содержание*

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева

#### Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение одной минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

#### Подсчет очков



1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за одну минуту, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 минуте каждый, и каждому начисляются его очки.

## ***II. Атака – защита***

Содержание пунктов 1,2,3 и требования к ним – те же, что и при тестировании «Атака – атака»

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 минуты.

### ***Конкретное содержание***

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины; - накат с левой половины стола против срезки с левой половины; - накат с правой половины стола против срезки с правой половины.

### **Требования**

1. игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

### **Подсчет очков**

Очки получает игрок, выполняющий срезки по одному за каждый точный мяч в течение 1 минуты. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

## ***III. Защита – защита***

Содержание теста и требования – те же, что и при тестировании «атака – атака».