

Отдел образования администрации г.о. Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр»

Рекомендовано методическим

советом МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 2

от «28» 08 2025г.

Утверждаю

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № 89

от «29» 08 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая ракетка»
секции настольного тенниса
(уровень программы - базовый)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор:

Журавлёв Петр Валентинович

тренер-преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи программы	5
	1.3. Содержание программы	6
	1.4. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
	2.1. Календарный учебный график	13
	2.2. Условия реализации программы	15
	2.3. Формы аттестации	16
	2.4. Оценочные материалы	16
	2.5. Методическое обеспечение Программы	17
	2.6. Список литературы	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методические рекомендации к занятиям настольным теннисом	22
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рабочая программа воспитания	47
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Календарно-тематический план	51

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Общие сведения

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Легкая ракетка» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р в редакции распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации»(вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025г. №2 (с 01.09.2025г.)).

Срок освоения программы:

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 лет; подготовка строится поэтапно:

- базовый (3 года).

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул для детей проводятся тренировочные занятия в лагере дневного пребывания.

Количество обучающихся в группе: 15-20 чел. – 1-3 года обучения.

Общий объем часов: 1,2,3год – 216

Режим занятий: 1-3год обучения – 3 раза по 2 часа в неделю,

Форма обучения: очная. В период ухудшения санитарно-эпидемиологической ситуации – дистанционное обучение.

Виды проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.1.2 Адресат программы

Дети 7-17 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Подведение итогов программы: сдача контрольных нормативов.

1.1.3 Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программадополнительного

образования «Легкая ракетка». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.1.4 Новизна программы

заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в ДООСЦ на малой площади тренировочного зала при составе групп не больше 15 человек обучающихся 1, 2, 3 г.о. 15 человек.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук.

Направленность программы – программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Практическая значимость изучаемого предмета.

Заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;

Личностные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	14	16	практика
3.	Специальная подготовка	2	12	14	практика
4.	Основы техники игры	20	122	142	опрос, зачёт
5.	Основы тактики игры	6	27	33	практика
6.	Сдача контрольных нормативов	-	7	17	наблюдение, результат
	Итого	32	184	216	

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	14	16	практика
3.	Специальная подготовка	4	18	22	практика
4.	Основы техники игры	10	109	119	опрос, наблюдение
5.	Основы тактики игры	6	43	49	опрос, зачёт
6.	Сдача контрольных нормативов	-	6	16	наблюдение, результат
	Итого	24	192	216	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	2	16	18	зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	3	18	21	зачёт
4.	Техника игры	23	96	119	опрос, зачёт
5.	Тактика игры	16	28	44	опрос, зачёт
6.	Сдача контрольных нормативов	-	6	6	наблюдение, результат
	Итого	46	170	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Инструктаж по охране труда. Знакомство с группой. Охрана труда. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Инструктаж по охране труда. Знакомство с группой. Охрана труда. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория. Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Поддача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

*Практика:*Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств).

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Тема 4. Техника игры.

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения.

Тема 5 . Тактика игры.

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»; «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; приобретут навыки соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель в 2025-2026 учебном году – 36 недель.

Начало учебного года 1 сентября 2025г.

Окончание учебного года 31 мая 2026г.

Место проведения занятий – спортзал МБУДО «ДООСЦ».

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Месяцы									Кол-во часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2				2					4
2	Общая физ. подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	2	16
3	Специальная подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2		14
4	Основы техники игры	10	10	16	16	18	18	18	18	18	142
5	Основы тактики игры	6	10	4	4	1	2	2	2	2	33
6	Сдача контр. нормативов	2			2	1				2	7

[illegible]

Календарный учебный график второго года обучения

[illegible]

Календарный учебный график третьего года обучения

[illegible]

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

Материально-техническое обеспечение программы

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	5
5	Тренажер (резиновый бинт)	1
6	Тренажер «колесо»	6
7	Тренажер «стенка»	5
8	Сетка для настольного тенниса	7
9	Скакалка обычная	7
11	Утяжеленная ракетка	3
12	Корзины для мячей	2
13	Мячи для настольного тенниса	60
14	Координационная лестница	1

Средства обучения и дидактические материалы

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
4	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

Кадровое обеспечение – программу реализует тренер-преподаватель Журавлев Петр Валентинович, имеющий высшую квалификационную категорию.

Формы контроля

№	Время проведения	Цель проверки	Формы контроля
1	Входящий (сентябрь)	Определение уровня развития детей	Тестирование
2	Промежуточный (декабрь-январь)	Определение усвоения обучающимися материала	Соревнование, тестирование, анкетирование
3	Итоговый (май)	Определение изменения уровня развития детей. Ориентирование детей на дальнейшее обучение	Соревнование, переводные испытания

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает входящую промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Входящая аттестация (сентябрь).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в декабре-январе, итоговая – май. Она предусматривает зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. 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, городского 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.

Соревнования: сентябрь-турнир «Золотая осень», октябрь – командные соревнования спартакиады, декабрь – предновогодний турнир. январь – турнир «Рождество», февраль – турнир «День защитника отечества», март – «Очарование спорта», апрель – личные соревнования спартакиада, май – турнир «День победы», «Семейная ракетка».

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри клуба, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А.

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

При успешном освоении программы - первого этапа обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами; (подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч). Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

При успешном освоении программы - второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре, совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских соревнованиях, развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

При успешном освоении программы – третьего этапа обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками.

Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях клуба, и городских соревнованиях.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Любое тренировочное занятие состоит из трех частей, каждая из которых имеет свои задачи.

Подготовительная - задача подготовить все функции организма к предстоящей деятельности (или разминка).

Основная - задача освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств (у стола с мячом).

Заключительная - задача перехода организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Основное средство воздействия в игре на воспитанников – это физические упражнения. Они бывают 4 видов:

1) Без партнера – на начальном этапе (1 год обучения) для освоения основной техники игры, ее совершенствование, умение активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, жонглирование мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы.

2) С партнером – для изучения и закрепления технико-тактических приемов, совершенствование их при активной помощи партнеров.

3) Упражнения на тренажерах – помогают совершенствовать технику игры, так как приближены к самой игре. Все удары имеют конкретные направления и определенную цель, возрастает точность выполнения движений.

4) Упражнения с соперником – используется для совершенствования технико-тактических приемов с учетом индивидуальных особенностей игрока. Они создают эмоциональный фон, сходный с условиями соревнований.

В основу учебного процесса тренер положил процесс обучения технико-тактическим действиям игры в настольный теннис.

Тренер предлагает детям нагрузки, привыкая к которым ребенок повышает свой результат.

Этот процесс включает 3 этапа.

На первом этапе – этапе начального разучивания (1 год начальной подготовки) тренер использует следующие методы.

- **Метод увеличения времени** – время выполнения физических упражнений увеличивается постепенно. Тренер исключает повторные действия при утомляемости. Большое внимание уделяется отдыху, этот метод используется первые 3 месяца занятий 1 года обучения.

После 3 месяцев обучения тренер использует.

- **Метод нарастающего темпа** – идет постепенное увеличение выполнения физических упражнений плотности занятий.

- **Метод визуальный** – тренер демонстрирует обучающим фильмам, видеозаписи игр городского и областного уровня, анализируя технику и тактику игроков. Этот же метод используется тренером и на последующих этапах обучения.

На втором этапе – этапе углубленного разучивания действий (2 год обучения) тренер использует:

Метод переменного-интервального. Этот метод характеризуется изменением времени, работы и отдыха, чередованием различного темпа работы в каждом упражнении. Организм спортсмена приспосабливается к условиям игры в теннис.

Повторный метод, заключается в том, что спортсмен повторяет одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

На 3 этапе – соревновательном этапе - конец 2 и 3 года обучения начальной подготовки – используется **сравнительный метод.** Здесь увеличивается количество тренировочных занятий, определяется эффективность объема нагрузки с учетом индивидуальных особенностей детей.

На этом этапе тренер учит детей основам спортивного соперничества. Для него и ребенка победа в соревнованиях - это победа не над всеми, а над собой – сегодняшним, это желание стать завтра лучше, чем сегодня.

На 3 этапе дети имеют спортивные разряды, получают основы судейской практики.

Тренером разработана **система оценки** обучения детей настольному теннису. В сентябре тренер во всех группах 3 лет обучения проводит стартовый контроль (прыжки со скакалкой, прыжки в длину, набивания мяча). В конце учебного года – итоговый контроль. Это контроль помогает ему определить эффективность обучения по программе.

Тренер проводит ежемесячные рейтинговые турниры, выявляя лучшего игрока месяца.

Воспитанники секции принимают участие в соревнованиях разного уровня.

В конце года проходит тестирование по вопросам программы.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

а) Законы, подзаконные и нормативные акты

с учетом следующих нормативных документов

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р в редакции распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации»(вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025г. №2 (с 01.09.2025г.)).

б) Литература для педагога

1. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса,- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.
2. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов; изд, Спорт-2015г.
3. В.В. Команов, М.М. Вартанян. Тренировочный процесс в настольном теннисе; изд, Советский спорт,-2012г.
4. В.В. Команов, М.М. Вартанян. Настольный теннис глазами тренера;изд, Мир книги;, Москва-2012г.
5. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства; изд, Спорт/человек. 2010г.
6. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
7. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации;2015г.
8. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.

в) Литература, рекомендованная для учащихся

1. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном

теннисе.2017г.

2. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих;изд,- Вече-2002г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...» М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры, М.,ФиС2000г.

з) Литература, рекомендованная для родителей

1. А.Н. Амелин, В. А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.

2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис: 6+12,-М.,ФиС,2005г.

д) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

ПРИЛОЖЕНИЕ А

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ

ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ (сентябрь; май)

№	Наименование контрольных упражнений	Время выполнения	девочки					мальчики				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м с высокого старта		5,3-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,8-4,7	4,7-4,8	4,8-5,0	4,7-4,6	4,5-4,6	4,3-4,4	4,3-4,4
2	Прыжки в длину с места (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	190-200	190-200	210-220	220-230	230-240	230-240
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	44-45	44-45	27	36	41	50-55	50-55
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (количество раз)		18-21	22-24	25-27	28-30	28-30	25-27	28-30	31-33	34-36	34-36
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (количество раз)	30 секунд 1 минута	30-34 -	35-39 -	40-44 -	45-48 -	45-48	- 85-93	- 94-	- 103-111	- 112-120	112-120

По технической подготовке (декабрь-январь)

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60	70-80	100-120
2	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Серия	20-30	30-40	50-60	60-70	80-90
3	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25	25-35	40-50
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33	35-45	40-50
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30 с	1 мин	3 мин	5 мин	8 мин
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий	12 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	10 попаданий	12 попаданий

		на каждую подачу			й		ний
8	Подача справа(слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	11 попаданий
9	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий	11 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз	15-17 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз	16-18 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-		5-8 раз	10-12 раз	20-25 раз
13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-		6-8 раз	10-12 раз	20-25 раз

Примечание.

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.

-

ПРИЛОЖЕНИЕ Б**Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки
к испытаниям в настольном теннисе**

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например,

наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в 1 мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Исходное положение (и. и.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги

вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2. И. п,- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

9. И. и. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

10. Бег и ходьба.

11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорнодвигательного аппарата

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном, так и в парном зачёте.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
 - Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
 - Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
 - Вести график ведения тренировок и их результативности.
 - Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
 - Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
 - Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться, делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

ПРИЛОЖЕНИЕ Г**Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов)
по настольному теннису**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла - ниже среднего;

от 5-7 баллов - средний уровень;

от 8 - 9 баллов - выше среднего;

10 баллов и больше - высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при

этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

Дидактическая карточка

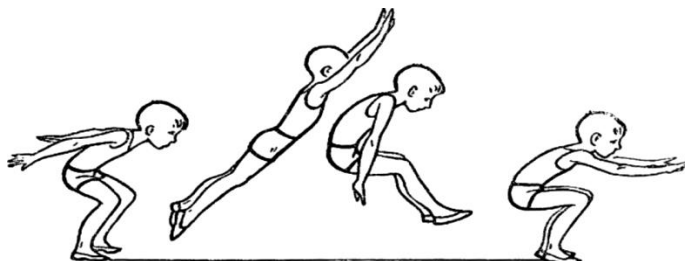
Прыжки



Исходное положение для прыжков: 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение перед прыжком – “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

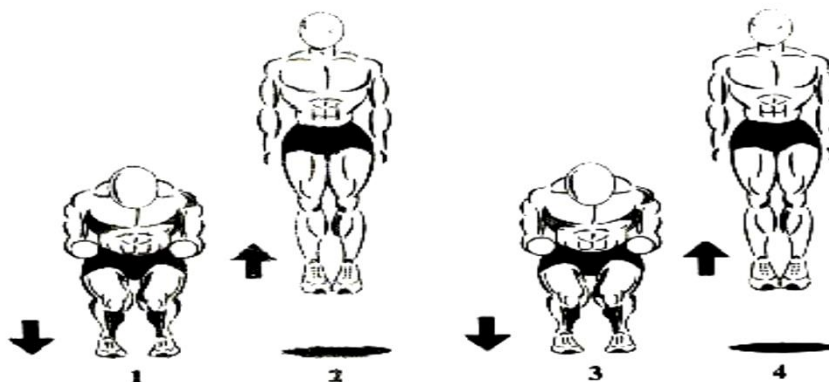
**Прыжок через скамейку боком на двух ногах**

1. Исходное положение. 2. Прыжок. 3. Приземление.



Прыжок вверх с места

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунд



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Прыжок вверх с места

возраст	пол	начисление баллов от 1 до 5; значения в см.				
		5	4	3	2	1
6 лет	мал	27	24	20	17	13
	дев	25	22	18	15	11
7 лет	мал	30	26	22	18	14
	дев	27	23	20	16	12
8 лет	мал	33	28	24	20	16
	дев	29	26	23	20	16
9 лет	мал	36	31	27	22	18
	дев	32	30	27	22	17
10 лет	мал	38	34	30	25	20
	дев	35	33	30	25	20
11 лет	мал	41	36	33	27	22
	дев	39	36	33	27	22
12 лет	мал	44	39	35	29	24
	дев	40	38	35	29	24
13 лет	мал	47	42	37	32	27
	дев	42	40	37	32	27
14 лет	мал	50	44	38	33	28
	дев	44	42	38	33	28
15 лет	мал	52	47	41	35	29
	дев	45	43	39	35	29
16 лет	мал	54	49	43	37	31
	дев	45	43	39	35	29
17 лет	мал	55	51	44	38	33
	дев	45	43	39	35	29

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке

Ф.И.О. _____

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно- силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно- силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.П.О.)

Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытания	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат слева и справа поочередно	Накат слева и справа в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлени и	Подача справа и слева с посту- пательным вращением мяча	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	Подача справа и слева с боковым вращением мяча
Результат								
Дата								

Вид испытания	Подача справа и слева с обманным движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин справа по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.И.О.)

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж**Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:**

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

6. Имеет ли право подающий на переподачу?

Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противника. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается.

9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

10. Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Нет нельзя.

14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье, если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя неспортивно?

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки, и мяч может от них играть.

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису

	Методические указания
Упражнения в ловле мяча 1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх. 2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п. 3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой 4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи). 5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч. 6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно. 7. Жонглирование двумя мячами. 8. Жонглирование тремя мячами. 9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.	Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч. Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч. Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.
Упражнения с ракеткой 1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки. 2. То же упражнение выполняется занимающимся не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь. 3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т.п.).	Упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки. Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.
Изучение игровых движений по элементам 1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед	Инструктор должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех

левой ногой и принимают положение для удара справа. 2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа. 3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева. 4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева. 5. Продолжение упражнения 1 - перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа. 6. Продолжение упражнения 2 - перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа. 7. Продолжение упражнения 3 - перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева. 8. Продолжение упражнения 4 - перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева. 9. Броски направо. 10. Броски налево. 11. Броски вперед. 12. Броски назад. 13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии. 3-4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева). 14. Движения удара толчком слева; 15. Движения крученого удара справа. 16. Движения резаного удара справа. 17. Движения крученого удара слева. 18. Движения резаного удара слева.	элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.). Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела). В упражнениях 5, 6, 7 и 8 занимающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения. Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу. Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу. В дальнейшем упражнения осложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги). Во всех упражнениях на овладение техникой движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.
Упражнения на отбивание мяча ракеткой 1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки. 2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки. 3. Многократное подбрасывание мяча на	

высоту 25-30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева). 4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом. 5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом. 6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зала натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3-4 м друг от друга и на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре. 7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева. 8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа. 9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени - круги диаметром 0,5-0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень. 10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом слева. 11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева. 12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа. 13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5-6 м. Один из партнеров направляет мяч с лёта кручеными ударом, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями. 14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1-1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи. 15. Занимающиеся (5-6 человек и больше) образуют круг диаметром 5-6 м. Инструктор или один из более опытных игроков	Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах. Удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола. Удар производится уровне живота. Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Инструктор должен следить за правильностью техники броска.
---	---

становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом. 16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно. 17. Игра о стенку. Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на придвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской, установленной вплотную к сетке.	
--	--

Примерный конспект урока с начинающими
по изучению удара слева толчком

Содержание урока	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть урока — 5 мин.		
Построение группы, ознакомление с содержанием урока. Медленный бег, чередующийся с ходьбой.	100-120 м	Движения рук свободные; стопа мягко ставится на землю (пол).
Подготовительная часть урока - 7 мин.		
Упражнения для рук, туловища, ног, для развития внимания, кружение рук. Отведение рук в стороны, назад Повороты туловища в стороны с вытянутыми в стороны руками. Круговое вращение туловища Парные упражнения в ловле мяча, отскочившего от пола Упражнение для развития кистей (круговые вращения кисти) Подскоки на месте Бег в медленном темпе	10-12 раз 8-10 раз 10-12 раз 12 раз 25 раз 25 раз 50 раз 60-70 м	Занимающиеся стоят в разомкнутом строю. Показ каждого упражнения выполняется руководителем. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м.
Основная часть урока - 120 мин.		
Обучение держанию ракетки	10 мин.	Занимающиеся образуют полукруг, руководитель показывает правильный способ держания ракетки, затем

Обучение удару слева толчком: а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мяча б) удар слева толчком по мячу, отскочившему от стены на пол в) удар слева толчком по мячу, посланному партнером г) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у стола д) удар толчком слева в игре у стола	20-25 раз 40-45 раз 30-40 раз 10 мин. 15-20 мин. для каждой пары	проверяет, насколько правильно держит ракетку каждый из новичков, и поправляет их. Руководитель объясняет и показывает удар в игре с партнером у стола, а потом показывает движения этого же удара без мяча. Затем занимающиеся в разомкнутом строю выполняют движение удара. Руководитель занятий делает замечания об их ошибках. Руководитель показывает выполнение упражнения, затем занимающиеся, стоя перед стеной, бросают левой рукой перед собой мяч о пол и выполняют удары мячом в стену и т. д. Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и обмениваются ударами с лёта. Инструктор-общественник (тренер) демонстрирует исходное положение игрока у стола. Занимающиеся затем поочередно занимают это положение. Далее происходит знакомство с основной игровой зоной. Игроки по очереди попарно ведут игру у стола, причем каждый старается направить мяч противнику под удар слева. Время от времени место у стола занимает инструктор-общественник (тренер), удобно, точно направляя мяч под удар слева своему ученику.
Заключительная часть урока - 10 мин.		
Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию		

На последующих уроках обучающиеся, повторяя и закрепляя уже известные им удары, изучают другие технические приемы. Примерная последовательность изучения технических приемов приведена в таблице.

Необходимо после элементарного знакомства со всеми основными ударами совершенствовать их на каждом занятии, в игре по схемам и в свободной переброске мяча.

Формирование навыков определения характера травм и оказания первой медицинской помощи

Ушибы — самый частый вид спортивных повреждений. Различные ушибы возникают от прямых ударов, при использовании силовых приемов во время единоборства противников, при их тесном контакте. Нередки ушибы о снаряды и спортивный инвентарь.

Ушибы мягких тканей сопровождаются кровоизлиянием и припухлостью, более или менее выраженной болезненностью и нарушением функции. При ушибах в области суставов клиническая картина выражена резче.

Первая помощь при ушибах заключается в орошении ушибленного места струей хлорэтила с расстояния 40-50 см от обрабатываемого участка кожи (льдом, снегом, струей холодной воды). Всю ушибленную поверхность орошают до начала ее побеления. Затем наложить давящую повязку. В дальнейшем, если рассасывание гематомы идет недостаточно быстро, проводят лечение повязками с лазонилом, герудоидом. Ни в коем случае не следует «парить» место ушиба.

Ушибы суставов встречаются у спортсменов различных специализаций. Чаще всего подвергаются этим травмам коленные, голеностопные, локтевые суставы. Спортивная и общая трудоспособность в этих случаях прекращается на значительный срок. Первая помощь такая же, как и при любом другом ушибе.

Ушибы локтевого сустава выражаются в болезненности, припухлости, наступающей сразу после ушиба и усиливающейся при каждой попытке движения в суставе. Первая помощь заключается в орошении области локтевого сустава струей хлорэтила (лед, снег и т.п.) и наложении давящей повязки.

Ушибы кисти и пальцев сопровождаются небольшой припухлостью, ограничением движений. Первая помощь такая же как и при ушибах мягких тканей. Для обеспечения покоя ушибленной кисти к гипсованию прибегают в редких случаях. При ушибах пальцев удобнее всего пользоваться лейкопластырной повязкой. Полосы лейкопласта накладывают циркулярно так, чтобы захватить межфаланговые суставы. Повязку оставляют на 2-3 дня.

При ушибах в области лучезапястного сустава также применяются орошения хлорэтилом и наложение давящей повязки. Обязателен рентгеновский контроль, наложение гипсовой лонгеты, шины.

Ушибы головы встречаются редко. Практически при получении травмы головы в первый момент нужно провести дифференциальный диагноз между ушибом мягких тканей и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами: сотрясением, ушибом мозга, нарушением целостности костей черепа.

Сотрясения головного мозга подразделяют на три степени: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой степени сотрясения – характерна кратковременная (3-5 мин) потеря сознания или затемнение сознания. Типичными являются жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, шум в ушах, боль в глазах, усиливающиеся при ярком свете, шуме.

О средней степени сотрясения головного мозга говорят, когда потеря сознания продолжается более длительное время (от 15 мин до 1 часа и более).

Характерный симптом – расстройство памяти в виде «ретроградной амнезии», наступающей сразу после травмы.

Тяжелая степень сотрясения – характеризуется выраженным нарушением общего состояния пострадавшего, длительной (несколько дней) утратой сознания, вплоть до комы.

Ушиб головного мозга является следствием травмы головного мозга о внутренние стенки черепа. В местах поражения его могут возникать кровоизлияния. Закрытые травмы головного мозга нередко сочетаются с переломами черепа. Спортсмены, перенесшие тяжелые мозговые травмы, к занятиям спортом, как правило, не возвращаются.

Сдавления – вид травмы характерный в основном для борцов. В этом виде спорта при прижатии головы борца к ковру возможно повреждение ушных раковин: осаднение кожи, кровоизлияние в ушную раковину. От сдавливания ушных раковин возникает отек – отогематома. В этих случаях необходимо провести отсасывание крови путем прокалывания иглой мочки уха, наложение тугой повязки, прикладывается холод.

При сдавливании грудной клетки можно повредить реберный хрящ, появляется одышка, резкие боли при дыхании. Первая помощь при острых сдавлениях – немедленное прекращение тренировок. Лечение: холод, покой, физиотерапия.

Повреждения мышц встречаются довольно часто при занятиях любым видом спорта. Эти травмы вызываются резкими, форсированными движениями, превышающими пределы эластичности тканей. Любые повреждения целостности мышц сопровождаются резкой

болезненностью, величина гематомы, образующейся вместе повреждения, весьма различна. Иногда она бывает ограниченной, а иногда разлитой, с отслойкой тканей.

Первая помощь при повреждениях мышц – местное применение холода. При полном разрыве мышцы необходимо стационарное лечение. Показана операция сшивания мышцы. При частичном разрыве – консервативное лечение (новокаиновая блокада, повязка с мазью Вишневского и т.п.). Сила поврежденной мышцы восстанавливается как правило через 1,5 – 2 месяца полностью.

Надрывы, неполные разрывы мышц задней поверхности бедра (ЗПБ) сопровождаются острой болью, охватывающей всю ЗПБ. Через 2-3 дня появляется гематома в подколенной впадине, с резкой болью при любой попытке напрячь мышцы ноги.

Повреждения сухожилий у спортсменов явление нередкое. Подвергаясь длительным перегрузкам, сухожилия при резком напряжении могут не выдержать и оторваться от места прикрепления к кости или на протяжении самого сухожилия, прочность которого снижена.

Первая помощь во всех случаях повреждений заключается в применении тех же средств, что и при ушибах. Врачебная помощь спортсмену оказывается в стационаре.

Разрыв сухожилия двуглавой мышцы плеча наблюдается у спортсменов после 30-40 лет и возникает, как правило, при резком сокращении бицепса во время подъема тяжести рукой, согнутой в локте. В момент отрыва или разрыва сухожилия спортсмен ощущает резкую боль, а иногда слышит треск. В месте повреждения появляется небольшая припухлость. Через несколько дней выявляется кровоподтек, спускающийся к локтевому суставу. Лечение чаще всего оперативное.

Разрыв ахиллова сухожилия – тяжелая травма опорно-двигательного аппарата спортсмена. Подкожный разрыв ахиллова сухожилия в ранние сроки после травмы сопровождается обильным кровоизлиянием. Клинически это выражается припухлостью, местными болями, ограничением функции стопы. Боли носят постоянный ноющий характер, при осмотре обращает на себя внимание отек, а через 2-3 дня после травмы – кровоизлияние. Оперативное вмешательство в настоящее время является методом выбора. На ранних сроках после травмы (в первые дни, недели) оно не сложно. После проведенного лечения спортсмены возвращаются к тренировочным нагрузкам не раньше, чем через 6-8 месяцев после операции.

Вывих – смещение суставных концов костей относительно друг друга; если кости расходятся полностью – полный вывих, частично – неполный вывих. Чаще всего наблюдаются вывихи в плечевом суставе при падении спортсмена на плечо. До врачебной

помощь пострадавшему заключается в наложении косынки для покоя конечности и сопровождение его в лечебное учреждение для вправления вывиха (под анестезией).

Переломы и переломовывихи, т.е. травмы с повреждением костей, возможны в любом виде спорта. Лечение костных травм, так же как и массивных повреждений мягких тканей, требует иммобилизации. Первая помощь при переломах заключается в накладывании давящих повязок, лонгетов, обезболивании места повреждения хлорэтилом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Рабочая программа воспитания
на 2025/2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Легкая ракетка»
секции настольного тенниса
(базовая)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор
Журавлев Петр Валентинович
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя.2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры.....	49
2. Формы и методы воспитания.....	49
3. Условия воспитания.анализ воспитания.....	50
4. Календарный план воспитательной работы.....	51

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Задачи воспитания:

- Формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся секции на основе государственной идеологии,
- Формирование нравственной, эстетической и экологической культуры. культуры безопасности жизнедеятельности,
- Овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни,
- Формирование культуры семейных отношений,
- Создание условий для развития инициативы, успешности и самореализации личности.

Целевые ориентиры:

- Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
- Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья,
- Знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных

способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, экскурсиях) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

При подготовке и проведении соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады –они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность. Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, экологические субботники, презентации проектов и исследований, туристические походы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель **проводит оценку творческих и исследовательских работ и проектов**, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Сентябрь-май 2025-2026гг.

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	Фото и видео с выступлением детей
2	Экскурсия в музей М. Бальмонта	январь	экскурсия на уровне секции	Фотоотчет об экскурсии. Заметка на сайте. Заметка в газете
3	Мастер-класс на базе центра	март	Мастер-класс с приглашением спортсменов	Фотоотчет о мастер-класс.

4	Встреча с выпускниками секции	апрель	вечер встреча	Фотоотчет. Сайт центра
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет
6.	Однодневный поход.	июнь	Поход на уровне секции совместно с родителями.	Фотоотчет

Приложение 3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группы 1 г.о.
Место проведения: спортивный зал.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Форма занятий	Форма обучения
1	01.09.2025	Знакомство с группой, переключка имен и фамилий.	2	Групповая	Беседа
2	03.09.2025	Оборудование и инвентарь, техника безопасности на занятиях.	2	Групповая	Беседа
3	07.09.2025	Показ и объяснение правильному хвату ракетки.	2	Групповая	Наблюдение
4	08.09.2025	Набивание теннисного мяча на ладонной стороне ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
5	10.09.2025	Набивание теннисного мяча на тыльной стороне ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
6	14.09.2025	Показ и рассказ, какие бывают стойки теннисиста.	2	Групповая	Беседа
7	15.09.2025	Изучение правосторонней стойки теннисиста.	2	Групповая	Наблюдение
8	17.09.2025	Изучение левосторонней стойки теннисиста.	2	Групповая	Наблюдение
9	21.09.2025	Набивание теннисного мяча на ладонной и тыльной стороне ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
10	22.09.2025	Исполнение упражнений для правильного хвата ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
11	24.09.2025	Набивание теннисного мяча в стену об пол и опять в стену.	2	Групповая	Выполнение упражнений
12	28.09.2025	Изучение техники удара по мячу на столе толчком слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Наблюдение
13	29.09.2025	Овладение базовой техникой с работой ног. Имитация движения толчком слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
14	01.10.2025	Овладение базовой техникой с работой ног. Имитация движения толчком справа.	2	Групповая	Наблюдение
15	05.10.2025	Упражнение с ракеткой и мячом в движении левым боком и левым боком.	2	Групповая	Выполнение упражнений
16	06.10.2025	Работа с ВКМ. Закрепление правосторонней стойки теннисиста.	2	Групповая	Выполнение упражнений
17	08.10.2025	Разбор ошибок по жонглированию мяча на ладонной стороне ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений

18	12.10.2025	Овладение базовой техникой упражнения «Треугольник» толчком.	2	Групповая	Выполнение упражнений
19	13.10.2025	Усвоение пройденного обучения. Набивание теннисного мяча на ладонной стороне ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
20	15.10.2025	Изучение и овладение срезкой слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
21	19.10.2025	Закрепление упражнения срезкой слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
22	20.10.2025	Овладение базовой техникой срезкой слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
23	22.10.2025	Закрепление техники срезкой слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
24	26.10.2025	Набивание теннисного мяча на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
25	27.10.2025	Овладение базовой техникой срезка справа на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
26	29.10.2025	Овладение базовой техникой среза справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
27	02.11.2025	Отработка срезкой слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
28	03.11.2025	Отработка срезкой справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
29	05.11.2025	Работы на тренажере «Робо-понг» с тренером-преподавателем.	2	Групповая	Выполнение упражнений
30	09.11.2025	Техника ног, упражнения на месте с имитацией срезки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
31	10.11.2025	Работа на тренажере «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
32	12.11.2025	Изучение техники игры с БКМ	2	Групповая	Наблюдение
33	16.11.2025	Работы на тренажере «Колесо». Игра с тренером БКМ	2	Групповая	Выполнение упражнений
34	17.11.2025	Упражнение «Треугольник» толчком.	2	Групповая	Выполнение упражнений
35	19.11.2025	Срезка слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
36	23.11.2025	Срезка справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
37	24.11.2025	Техника передвижения ног. Изучение накатома справа по диагонали с БКМ	2	Групповая	Выполнение упражнений
38	26.10.2025	Техника передвижения ног. Работа на тренажере «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
39	30.10.2025	Овладение техникой удары накатома справа на столе с БКМ.	2	Групповая	Наблюдение
40	01.12. 2025	Отработка упражнения накатома справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
41	03.12.2025	Отработка упражнения накатома слева на лево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
42	07.12.2025	Овладение техникой удара топ-спин на подставку справа.	2	Групповая	Наблюдение
43	08.12.2025	Отработка техники удара топ-спин на	2	Групповая	Выполнение

		подставку справа.			упражнений
44	10.12.2025	Упражнение «Треугольник» накато́м у теннисного стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
45	14.12.2025	Соревнования г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
46	15.12.2025	Овладение техникой удара топ-спин слева на лево на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
47	17.12.2025	Отработка техники удара топ-спин слева на лево на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
48	21.12.2025	Упражнение «Треугольник» накато́м, игры на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
49	22.12.2025	Упражнение «Треугольник» срезкой, количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
50	24.12.2025	Отработка подач «Маятник», «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
51	28.12.2025	Накат справа на право по диагонали у стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
52	29.12.2025	Накат слева на лево по диагонали у стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
53	12.01.2026	Накат у стола на правой половине стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
54	14.01.2026	Накат у стола по левой стороне стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
55	18.01.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
56	19.01.2026	Упражнение «Треугольник» срезкой, игра на счет по заданию.	2	Групповая	Наблюдение
57	21.01.2026	Упражнение «Треугольник» накато́м у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
58	25.01.2026	Топ-спин справа на право по диагонали на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
59	26.01.2026	Топ-спин слева на лево по диагонали на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
60	28.01.2026	Работы с БКМ. Отработка подач.	2	Групповая	Выполнение упражнений
61	01.02.2026	Техника передвижения ног, имитация наката слева и справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
62	02.02.2026	Упражнение «Треугольник» срезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
63	04.02.2026	Упражнение «Треугольник» накато́м.	2	Групповая	Выполнение упражнений
64	08.02.2026	Техника передвижения ног, переставными шагами.	2	Групповая	Выполнение упражнений
65	09.02.2026	Игры срезкой по всему столу, у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
66	11.02.2026	Игры накато́м по всему столу у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
67	15.02.2026	Техника передвижения ног. Игра на счет по	2	Групповая	Выполнение

		заданию.			упражнений
68	16.02.2026	Техника передвижения ног. Работы с БКМ. начало атаки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
69	18.02.2026	Отработка подачи нактом справа и слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
70	22.02.2026	Овладение техникой удара топ-спин справа на право по диагонали на подставку.	2	Групповая	Наблюдение
71	23.02.2026	Овладение техникой удара топ-спин слева по диагонали на подставку.	2	Групповая	Наблюдение
72	25.02.2026	Закрепление техники удара справа топ-спин по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
73	01.03.2026	Накат по правой стороне стола. Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
74	02.03.2026	Накат по левой стороне стола. Игра на счет.	2	Групповая	Выполнение упражнений
75	04.03.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
76	08.03.2026	Топ-спин на подставку справа по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
77	09.03.2026	Топ-спин на подставку слева по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
78	11.03.2026	Игра нактом по всему столу у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
79	15.03.2026	Упражнение «Треугольник» нактом у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
80	16.03.2026	Отработка подачи нактом. Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
81	18.03.2026	Накат у т/стола по правой стороне стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
82	22.03.2026	Накат у т/стола по левой стороне стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
83	23.03.2026	Срезка упражнение «Треугольник» у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
84	25.03.2026	Срезка упражнение «Восьмерка» у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
85	29.03.2026	Соревнования г.о. Шуя	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
86	30.03.2026	Упражнение «Треугольник» нактом	2	Групповая	Выполнение упражнений
87	01.04.2026	Топ-спин на право по диагонали на подставку	2	Групповая	Выполнение упражнений
88	05.04.2026	Топ-спин слева на лево по диагонали на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
89	06.04.2026	Упражнение «Треугольник» нактом, игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
90	08.04.2026	Топ-спин на подставку справа по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
91	12.04.2026	Топ-спин на подставку слева по диагонали.	2	Групповая	Выполнение

					упражнений
92	13.04.2026	Накат у т/стола на правой половине стола на технику исполнения.	2	Групповая	Выполнение упражнений
93	15.04.2026	Накат у т/стола на левой половине стола на технику исполнения.	2	Групповая	Выполнение упражнений
94	19.04.2026	Топ-спин на подставку справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
95	20.04.2026	Топ-спин слева на лево по диагонали на подставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
96	22.04.2026	Упражнение «Восьмерка» накатом у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
97	26.04.2026	Накат справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
98	27.04.2026	Накат по всему столу у т/стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
99	29.04.2026	Игра подрезкой по всему столу.	2	Групповая	Выполнение упражнений
100	03.05.2026	Упражнение «Треугольник» накатом, игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
101	04.05.2026	Топ-спин на подрезку справа по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
102	10.05.2026	Техника передвижения ног и имитация наката справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
103	24.05.2026	Отработка подач «Веер», «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
104	11.05.2026	Накат справа на право по диагонали у стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
105	13.05.2026	Накат слева на лево по диагонали у стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
106	17.05.2026	Накат у стола на правой половине стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
107	18.05.2026	Накат у т/стола на левой половине стола на технику исполнения.	2	Групповая	Выполнение упражнений
108	20.05.2026	Топ-спин на подставку справа на право по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
ВСЕГО:			216		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группы 2 г.о.
Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Ча-сы	Форма занятий	Форма обучения
1	02.09.2025	Гигиена и врачебный контроль.	2	Групповая	Беседа
2	03.09.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат справа.	2	Групповая	Наблюдение
3	06.09.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат слева направо.	2	Групповая	Наблюдение
4	09.09.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
5	10.09.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
6	13.09.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало слева на подрезке.	2	Групповая	Выполнение упражнений
7	16.09.2025	Изучение и совершенствование технике игры атаке. Начало справа на подрезке.	2	Групповая	Выполнение упражнений
8	17.09.2025	ОФП. Прыжки через скакалку. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
9	20.09.2025	ОФП. Подъем туловища из положения лежа в положение сед.	2	Групповая	Выполнение упражнений
10	24.09.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество кругов за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
11	27.09.2025	Разбор ошибок.	2	Групповая	Беседа
12	28.09.2025	Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
13	01.10.2025	Работа на тренажере «Колесо». Утяжеление ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
14	04.10.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Топ-спин справа.	2	Групповая	Наблюдение
15	05.10.2025	Овладение техникой удара по мячу. Топ-спин слева.	2	Групповая	Наблюдение
16	08.10.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
17	11.10.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений

18	12.10.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало слева на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
19	15.10.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало справа на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
20	18.10.2025	ОФП. Отжимание из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
21	19.10.2025	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
22	22.10.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество кругов за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
23	25.10.2025	Разбор ошибок.	2	Групповая	Беседа
24	26.10.2025	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
25	29.10.2025	Гигиенические требования к режиму теннисиста.	2	Групповая	Выполнение упражнений
26	01.11.2025	Соревнования в г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
27	02.11.2025	Соревнование в г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
28	05.11.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат справа по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
29	08.11.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат слева по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
30	09.11.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Маятник» справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
31	12.11.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Веер» справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
32	15.11.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Топ-спин на подрезку.	2	Групповая	Наблюдение
33	16.11.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Топ-спин на подставку.	2	Групповая	Наблюдение
34	19.11.2025	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
35	22.11.2025	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
36	23.11.2025	ОФП. Отжимание из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
37	26.11.2025	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг». Утяжеление ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
38	29.11.2025	Накат слева налево по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
39	30.11.2025	Накат справа направо по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
40	03.12.2025	Подачи «Маятник», «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
41	06.12.2025	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение

					упражнений
42	07.12.2025	Подача начало атаки топ-спин слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
43	10.12.2025	ОФП. Отжимание от пола из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
44	13.12.2025	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
45	14.12.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество раз за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
46	17.12.2025	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
47	20.12.2025	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
48	21.12.2025	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
49	24.01.2025	Соревнования г. Шуя.	4	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
50	27.12.2025	Соревнования г. Шуя.	4	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
51	28.12.2025	Накат справа направо по диагонали. Количество раз.	4	Групповая	Выполнение упражнений
52	14.01.2026	Накат слева налево по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
53	17.01.2026	Подачи «Маятник», «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
54	18.01.2026	Подача начало атаки топ-спин слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
55	21.01.2026	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
56	24.01.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
57	25.01.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество раз за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
58	28.01.2026	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
59	31.01.2026	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
60	01.02.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
61	04.02.2026	Накат упражнение «Треугольник». Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
62	07.02.2026	Подача «Веер». Начало атаки справа топ-ударом.	2	Групповая	Выполнение упражнений
63	08.02.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
64	11.02.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор	2	Групповая	Выполнение

		лежа. Количество раз.			упражнений
65	14.02.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
66	15.02.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
67	18.02.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
68	21.02.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
69	22.02.2026	Техника игры в атаке. Подача начало атаки справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
70	25.02.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
71	28.02.2026	Изучение подачи справа «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
72	01.03.2026	Накат справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
73	04.03.2026	Отработка подач «Веер», «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
74	07.03.2026	Топ-спин справа на подрез по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
75	11.03.2026	Подача слева на подрез по диагонали. Топ-спин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
76	14.03.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
77	15.03.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
78	18.03.2026	Выполнение контрольных нормативов.	2	Групповая	Выполнение упражнений
79	21.03.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
80	22.03.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
81	25.03.2026	Работа на тренажерах «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
82	28.03.2026	Совершенствование техники подач. Подача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
83	29.03.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
84	01.04.2026	Овладение техникой удара накат по правой стороне стола.	2	Групповая	Выполнение упражнений
85	04.04.2026	Отработка коротких подач срезкой справа.	2	Групповая	Выполнение

					упражнений
86	05.04.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
87	08.04.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола за 1 мин. Количество кругов.	2	Групповая	Выполнение упражнений
88	11.04.2026	Топ-спин на подставку справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
89	12.04.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
90	15.04.2026	Соревнования г. Ярославль.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
91	18.04.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
92	19.04.2026	Подача начало атаки справа влево по прямой.	2	Групповая	Выполнение упражнений
93	22.04.2026	Игра по всему столу со срезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
94	25.04.2026	Игра по всему столу подрезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
95	26.04.2026	Топ-удар справа направо по диагонали на поставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
96	29.04.2026	Накат справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
97	02.05.2026	Накат слева налево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
98	03.05.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола за 1 мин. Количество кругов.	2	Групповая	Выполнение упражнений
99	05.05.2026	Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
100	09.05.2026	ОФП. Отжимание из положения упор лежа. Количество раз в 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
101	10.05.2026	Накат упражнение «Треугольник» на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
102	13.05.2026	Совершенствование техники подач «Веер», «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
103	16.05.2026	Соревнования г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
104	17.05.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
105	20.05.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робо-понг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
106	23.05.2026	Игра по всему столу со срезками.	2	Групповая	Выполнение

					упражнений
107	24.05.2026	Игра по всему столу подрезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
108	27.05.2026	Отработка коротких подач срезкой справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
ВСЕГО			216		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группы 3г.о.
Место проведения: Спортивный зал.

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Часы	Форма занятий	Форма обучения
1	02.09.2025	Гигиена и врачебный контроль.	2	Групповая	Беседа
2	03.09.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат справа.	2	Групповая	Наблюдение
3	06.09.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат слева направо.	2	Групповая	Наблюдение
4	09.09.2025	Совершенствование техники подач. Подача «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
5	10.09.2025	Совершенствование техники подач. Подача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
6	13.09.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало слева на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
7	16.09.2025	Изучение и совершенствование технике игры атаке. Начало справа на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
8	17.09.2025	ОФП. Прыжки через скакалку. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
9	20.09.2025	ОФП. Подъем туловища из положения лежа в положение сед.	2	Групповая	Выполнение упражнений
10	24.09.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество кругов за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
11	27.09.2025	Разбор ошибок.	2	Групповая	Беседа
12	28.09.2025	Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
13	01.10.2025	Работа на тренажере «Колесо». Утяжеление ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
14	04.10.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Топ-спин справа.	2	Групповая	Наблюдение
15	05.10.2025	Овладение техникой удара по мячу. Топ-спин слева.	2	Групповая	Наблюдение
16	08.10.2025	Совершенствование техники подач. Подача «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
17	11.10.2025	Совершенствование техники подач. Подача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений

18	12.10.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало слева на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
19	15.10.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Начало справа на подрезке.	2	Групповая	Наблюдение
20	18.10.2025	ОФП. Отжимание из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
21	19.10.2025	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
22	22.10.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество кругов за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
23	25.10.2025	Разбор ошибок.	2	Групповая	Беседа
24	26.10.2025	Работа на тренажерах «Колесо», «Робопонг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
25	29.10.2025	Гигиенические требования к режиму теннисиста.	2	Групповая	Выполнение упражнений
26	01.11.2025	Соревнования в г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
27	02.11.2025	Соревнование в г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
28	05.11.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат справа по диагонали.	2	Групповая	Наблюдение
29	08.11.2025	Овладение техникой удара по мячу на столе. Накат слева по диагонали.	2	Групповая	Наблюдение
30	09.11.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Маятник» справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
31	12.11.2025	Совершенствование техники подачи. Подача «Веер» справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
32	15.11.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Топ-спин на подрезку.	2	Групповая	Наблюдение
33	16.11.2025	Изучение и совершенствование техники игры атаке. Топ-спин на подставку.	2	Групповая	Наблюдение
34	19.11.2025	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
35	22.11.2025	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
36	23.11.2025	ОФП. Отжимание из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
37	26.11.2025	Работа на тренажерах «Колесо», «Робопонг». Утяжеление ракетки.	2	Групповая	Выполнение упражнений
38	29.11.2025	Накат слева налево по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
39	30.11.2025	Накат справа направо по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
40	03.12.2025	Подачи «Маятник», «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
41	06.12.2025	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение

					упражнений
42	07.12.2025	Подача начало атаки топ-спин слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
43	10.12.2025	ОФП. Отжимание от пола из упора лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
44	13.12.2025	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
45	14.12.2025	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество раз за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
46	17.12.2025	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
47	20.12.2025	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
48	21.12.2025	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
49	24.01.2025	Соревнования г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
50	27.12.2025	Соревнования г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
51	28.12.2025	Накат справа направо по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
52	14.01.2026	Накат слева налево по диагонали. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
53	17.01.2026	Подачи «Маятник», «Веер».	2	Групповая	Выполнение упражнений
54	18.01.2026	Подача начало атаки топ-спин слева.	2	Групповая	Выполнение упражнений
55	21.01.2026	ОФП. Прыжки через скакалку одинарные. Количество раз за 45 сек.	2	Групповая	Выполнение упражнений
56	24.01.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
57	25.01.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола. Количество раз за 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
58	28.01.2026	Работа на тренажерах «Робо-понг», «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
59	31.01.2026	Подача начало атаки топ-спин справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
60	01.02.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
61	04.02.2026	Накат упражнение «Треугольник». Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
62	07.02.2026	Подача «Веер». Начало атаки справа топ-ударом.	2	Групповая	Выполнение упражнений
63	08.02.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
64	11.02.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения	2	Групповая	Выполнение

		упор лежа. Количество раз.			упражнений
65	14.02.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робопонг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
66	15.02.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
67	18.02.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
68	21.02.2026	Соревнования.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
69	22.02.2026	Техника игры в атаке. Поддача начало атаки справа.	2	Групповая	Наблюдение
70	25.02.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
71	28.02.2026	Изучение подачи справа «Веер».	2	Групповая	Наблюдение
72	01.03.2026	Накат справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
73	04.03.2026	Отработка подач «Веер», «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
74	07.03.2026	Топ-спин справа на подрез по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
75	11.03.2026	Поддача слева на подрез по диагонали. Топ-спин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
76	14.03.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
77	15.03.2026	ОФП. Отжимание от пола из положения упор лежа. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
78	18.03.2026	Выполнение контрольных нормативов.	2	Групповая	Выполнение упражнений
79	21.03.2026	Соревнования.	2	Групповая	Выполнение упражнений
80	22.03.2026	Соревнования.	2	Групповая	Выполнение упражнений
81	25.03.2026	Работа на тренажерах «Колесо».	2	Групповая	Выполнение упражнений
82	28.03.2026	Совершенствование техники подач. Поддача «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
83	29.03.2026	Накат по всему столу на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
84	01.04.2026	Овладение техникой удара накат по правой стороне стола.	2	Групповая	Наблюдение
85	04.04.2026	Отработка коротких подач срезкой справа.	2	Групповая	Выполнение упражнений
86	05.04.2026	ОФП. Приседание. Количество раз.	2	Групповая	Выполнение упражнений
87	08.04.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола за 1 мин. Количество кругов.	2	Групповая	Выполнение упражнений

88	11.04.2026	Топ-спин на подставку справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
89	12.04.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
90	15.04.2026	Соревнования г. Ярославль.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
91	18.04.2026	Работа на тренажерах «Колесо», «Робопонг».	2	Групповая	Выполнение упражнений
92	19.04.2026	Подача начало атаки справа влево по прямой.	2	Групповая	Выполнение упражнений
93	22.04.2026	Игра по всему столу со срезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
94	25.04.2026	Игра по всему столу подрезками.	2	Групповая	Выполнение упражнений
95	26.04.2026	Топ-удар справа направо по диагонали на поставку.	2	Групповая	Выполнение упражнений
96	29.04.2026	Накат справа направо по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
97	02.05.2026	Накат слева налево по диагонали.	2	Групповая	Выполнение упражнений
98	03.05.2026	ОФП. Бег вокруг теннисного стола за 1 мин. Количество кругов.	2	Групповая	Выполнение упражнений
99	05.05.2026	Игра на счет по заданию.	2	Групповая	Выполнение упражнений
100	09.05.2026	ОФП. Отжимание из положения упор лежа. Количество раз в 1 мин.	2	Групповая	Выполнение упражнений
101	10.05.2026	Накат упражнение «Треугольник» на средней дистанции.	2	Групповая	Выполнение упражнений
102	13.05.2026	Совершенствование техники подач «Веер», «Маятник».	2	Групповая	Выполнение упражнений
103	16.05.2026	Соревнования г. Шуя.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
104	17.05.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
105	20.05.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение
106	23.05.2026	Соревнования г. Иваново.	2	Групповая	Участие в соревнованиях. Наблюдение

107	24.05.2026	Сдача контрольных нормативов	2	Групповая	Выполнение упражнений
108	27.05.2026	Сдача контрольных нормативов	2	Групповая	Выполнение упражнений
ВСЕГО			216		