

Управление образования города Ростова-на-Дону

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 3»**

(МБУ ДО СШ № 3)

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ № 3

 М.В. Васильев

Приказ № 66-О от 03.03.2026 г.

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 2 от 03.03.2026 г.

**Программа
«Общая физическая подготовка
с элементами настольного тенниса» (старше 18 лет)
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 3»**

Составители:
инструктор-методист Вихлянцева Т.Н.
тренер-преподаватель Зиновьев С.Л.

г. Ростов-на-Дону
2026 год

Содержание:	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	3-4
3. Примерный план тренировочных занятий	4
4. Планируемые результаты изучения программы	4
4. Метапредметные результаты освоения физической культуры	4-6
5. Знания о физической культуре	6
6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6-7
7. Физическое совершенствование	7
8. Содержание учебной программы	7-9
8.1. Легкая атлетика как элемент ОФП	9
8.2. Гимнастика с элементами акробатики	9
8.3. Спортивные игры	9-10
9. Учебный план	10
10. Планируемые результаты	10
11. Содержание программы	10
11.1. Теоретическая подготовка	10
11.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	11
11.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	11-12
11.4. Техническая подготовка	12-13
11.5. Тактическая подготовка	13-14
11.6. Техники передвижения	14
11.7. Техники подачи, защиты, передвижения	14-15
12. Календарно-тематическое планирование	15
13. Нормативы по технической подготовленности	15-16
14. Физическая подготовка	16
15. Игровая подготовка	16-17
16. Описание материально-технического обеспечения	17
Литература	17-18

1.Пояснительная записка

Программа рассчитана на возрастные категории старше 18 лет.

Основой ОФП с элементами настольного тенниса (далее ОФП) являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП у занимающихся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа направлена на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье, школе и повседневной жизни человека, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, а взрослому поддерживать здоровый и активный образ жизни и производить более интенсивное восстановление организма при необходимости вести более здоровый и активный образ жизни по рекомендациям специалистов.

ОФП с элементами настольного тенниса, входит деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков и ведение здорового, активного образа жизни. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

2.Цель программы

Целью программы является формирование у занимающихся разной возрастной категории основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- ☐ овладение «школой движений»;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ☐ выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления predisposition к тем или иным видам спорта;

□ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

3.Примерный план тренировочных занятий

		Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	128
3	Специальная физическая	50
4	Техническая подготовка	48
5	Игровая подготовка	20
	Всего	256

4.Планируемые результаты изучения программы.

Форма организации детей и взрослых на занятии: групповая, игровая, индивидуальноигровая, в парах.

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

Форма и способы проверки результативности тренировочного процесса:

Основной показатель работы ОФП с элементами настольного тенниса - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемый результат:

1. Овладение первичными навыками игры в настольный теннис
2. Укрепление здоровья
3. Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей
4. Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
5. Сплочённый коллектив обучающихся и родителей.

4.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения ОФП с элементами настольного тенниса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность и в соответствии с текущей деятельностью занимающегося.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры и спорта:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Знания о физической культуре

Занимающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Занимающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Занимающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками и другими занимающимися в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Занимающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

7.Физическое совершенствование

Занимающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Занимающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8.Содержание учебного материала.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки/женщины).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамье(девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Настольный теннис

Подвижные игры. Русские народные игры.

8.1.Лёгкая атлетика

Правила поведения при занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

8.2.Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.

8.3.Спортивные игры

Специальные упражнения техники настольного тенниса для начинающих:

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- Атакующие удары справа направо.
- Атакующие удары слева налево.
- Атакующие удары справа налево.
- Атакующие удары слева направо.
- Игра толчком.
- Отработка техники подачи.

•Специальные упражнения техники настольного тенниса для более опытных

занимающихся:

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Поддача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Поддача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

9.Учебный план.

Общая направленность подготовки занимающихся ОФП с элементами настольного тенниса следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.
- Ознакомление с правилами соревнований.

10.Планируемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

11.Содержание программы

11.1.Теоретическая подготовка

- Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Мотивация к регулярным занятиям спортом.
- Спортивно-эстетическое воспитание.
- Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

- Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.
- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
- Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
- Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.
- Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
- Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. - Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

11.2.Общая и специальная физическая подготовка(ОФП)

- Строевые упражнения
 - 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 типа «полоса препятствий».
 - Упражнения для развития общей выносливости
- Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
 - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Уметь:
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
 - Выполнять комплекс разминки самостоятельно

11.3.Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
- Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
- Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- 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 типа «полоса препятствий»
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Подвижные игры:
- Стимулирование двигательной активности обучающихся
- Разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
- Бег с ускорением(30,60,1000м)
- Прыжки в длину с места
- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

11.4.Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка- «пером»
 - б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»
4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении технических упражнений

Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

11.5.Тактическая подготовка

Основы техники и тактики игры.

Атакующие удары справа разной силы и направления

Удары срезкой справа

Удары срезкой слева

Удары накатом справа

Удары накатом слева

Чередование ударов различных стилей

Передвижение

Комбинации

Подача различными ударами

Прием подачи

Игры у стола соревновательного характера со сменой партнёров
Техники и тактика одиночных встреч Соревнования внутри коллектива

Контрольные игры. Посещение соревнований

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.
- Бег с ускорением(30,60,1000м)
- Прыжки в длину с места
- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- Игра «паровозик», «крутиловка»
- Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком
- Игра толчком справа и слева
- Атакующие удары по диагонали
- Атакующие удары по линии
- Игра в защите.
- Тактические схемы
- Игры в защите
- Игра в разных направлениях
- Игра на счет разученными ударами
- Выполнение подач разными ударами
- Игра с коротких и длинных мячей
- Групповые игры
- Отработка ударов накатом
- Отработка ударов срезкой
- Поочередные удары левой и правой стороной ракетки
- Сдача нормативов
- Игра на счет разученными ударами
- Отработка ударов накатом
- Отработка ударов срезкой

11.6.Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

11.7.Техники подачи, защиты, передвижения

Подброс мяча.

Траектория и направление полета мяча.

Точки пересечения плоскостей вращения мяча.

Прием подач.

Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении.

Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите
Уметь:

Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

12.Календарно-тематическое планирование

1. Правила техники безопасности на занятиях, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м.
2. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.
3. Гигиена. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.
4. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
5. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание
6. Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.
7. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений
8. Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.
9. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.
10. Прыжки со скакалкой.
11. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей
12. Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.
13. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
14. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев
15. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами
16. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь
17. Ознакомление с правилами соревнований в игре настольный теннис.
18. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча
19. Подача мяча правой и левой рукой.
20. Учебно-тренировочная игра
21. Овладение мячом и противодействия
22. Отвлекающие приёмы
23. Учебно-тренировочная игра.

13.Нормативы по технической подготовленности

1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.

4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

14. Физическая подготовка:

• Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

• Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

- Инвентарь: секундомер

• Бег 1000 метров

- Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

15. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности воспитанников

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Воспитанники должны

знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

16.Описание материально-технического обеспечения

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал (игровая площадка)
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО. 2013.- 400 с.-(В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.

8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.-64 с.

Исходными документами для составления программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5-9 классов / А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011

СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.