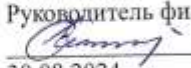


Принято  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №1 от 30.08.2024

Согласовано  
Руководитель филиала  
 /В.В. Струков/  
30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
ФМБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб» в с. Натальин Яр**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Аимбетов Азамат Габдулгазизович

с. Натальин Яр  
2024

## Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель и задачи программы
  - 1.3. Планируемые результаты
  - 1.4. Содержание программы
    - 1.4.1. Учебно-тематический план
    - 1.4.2. Содержание учебно-тематического плана
    - 1.4.3. Календарно-тематическое планирование
    - 1.4.4. Формы и периодичность аттестации планируемых результатов
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Методическое обеспечение программы
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Оценочные материалы
  - 2.4. Список литературы

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление от 28 сентября 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»
- Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020г. от 12.08.2020г.)
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах (Утверждено приказом директора №48 от 10.01.2022)

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта настольный теннис и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

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

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

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в настольном теннисе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

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

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

#### **Адресат программы:**

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 13 по 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Возрастные особенности учащихся.** Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой

линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций. С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развиваются важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

#### ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

#### ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-18 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

#### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |       |
|-----------------------------------------------------|--------------|----|----|----|-------|
|                                                     | 13           | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| Рост                                                | +            | +  | +  |    |       |
| Мышечная сила                                       | +            | +  | +  |    |       |

|                                     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Скоростно-силовые качества          | + | + | + |   |   |
| Сила                                | + | + | + |   |   |
| Выносливость (аэробные возможности) |   |   | + | + | + |
| Анаэробные возможности              |   |   | + | + | + |
| Равновесие                          | + | + |   |   |   |

**Объём и сроки реализации программы.** Срок реализации программы – 10 месяцев.

Объем программы – 144 часа.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность часа – 45 минут

## **1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

Цель: создание условий для формирования у воспитанников интереса к игре в настольный теннис.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса и большого тенниса;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- освоить технику и тактику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
- развивать физические возможности учащихся, двигательных качеств, необходимых для занятия настольным теннисом - ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;
- формировать морально-волевых качества юных спортсменов

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитывать смелость, сплочённость, настойчивость, волевые качества к достижению поставленной цели, интереса и гордости за достижения Российского спорта.

## **1.3. Планируемые результаты (предметные, метапредметные и личностные)**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные

приемы;

- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять

ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за отечественных спортсменов;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в теннис;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в теннис;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.



## 1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

### 1.4.1. Учебно – тематический план.

| № п.п. | Наименование раздела, темы         | Количество часов |        |          | Формы контроля       |
|--------|------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------|
|        |                                    | Всего            | Теория | Практика |                      |
| 1.     | Введение.                          | 8                | 8      |          | собеседование        |
| 2.     | Общая физическая подготовка.       | 26               |        | 26       | тестирование         |
| 3.     | Специальная физическая подготовка. | 34               |        | 34       | тестирование         |
| 4.     | Техническая подготовка             | 39               |        | 39       | контрольные задания  |
| 5.     | Тактическая подготовка.            | 30               |        | 30       | контрольные задания  |
| 6.     | Соревнования и судейство.          | 9                |        | 9        | визуально, результат |
| 7.     | Сдача нормативов                   | 4                |        | 4        | тестирование         |
| 8.     | Итого:                             | 144              | 8      | 136      |                      |

### 1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Введение – 8 часов

##### Теория – 8 часов:

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Техника безопасности. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 26 часов

##### Практика – 26 часов:

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости

,выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 34 часа**

#### **Практика – 24 часа:**

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 39 часов**

#### **Практика – 39 часов:**

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топспина. Топ-спин

выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары. Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка – 30 часов**

### **Практика – 30 часов**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой). Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов

накатом. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### **Раздел 6. Игровая подготовка – 9 часов**

##### **Практика – 9 часов:**

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичница на сковородке»), минута ралли, «Солнышко», «Паровозик», «Стенка на стенку», «Баскетбол-теннис», «Крикет-теннис», «Передача», учебные игры.

#### **Раздел 7. Соревнования и судейство– 4 часа**

##### **Практика – 4 часа:**

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика

Организация и проведение соревнований проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ФМБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб» в с. Натальин Яр».

#### 1.4.4. Формы и периодичность аттестации планируемых результатов

1. Предварительный контроль - осуществляется перед началом учебного года (на вводных занятиях) с целью оценки уровня физического состояния.
2. Поурочный - визуальный просмотр результатов деятельности учащегося, контрольное выполнение упражнения, элемента по предложенной на занятиях темы (наблюдения, контрольные упражнения на усвоение предложенного материала).
3. Промежуточный - (тестирование, открытые занятия, соревнования).
4. Итоговый контроль (итоговая аттестация воспитанников – апрель, май)

На итоговом занятии оцениваются теоретические и практические знания и умения детей по 10 бальной системе.

### 1. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

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

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

| Раздел программы                                           | Форма занятий        | Методы и приемы                                                             | Использование наглядности, ТСО         | Формы подведения итогов                                          |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие                                            | Беседа               | Словесный (рассказ, беседа)                                                 |                                        | Опрос                                                            |
| Общефизическая подготовка.<br>Основы физической тренировки | Традиционное занятие | Словесный (беседа, объяснение, указание)<br>Наглядный (показ, демонстрация, | Журналы<br>Альбомы<br>Наглядные стенды | Занятие-зачет<br>Контрольные упражнения<br>Соревнование<br>Опрос |

|                                                       |                                |                                                                                                                                                            |                                                                 |                                                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                | учебная игра)<br>Практический<br>(упражнения,<br>тренировка)                                                                                               |                                                                 |                                                                |
| Специальная физическая подготовка.<br>Гигиена спорта. | Беседа<br>Традиционное занятие | Словесный<br>(беседа, рассказ, объяснение, указание)<br>Наглядный<br>(показ)<br>Практический<br>(упражнения, самостоятельная работа)                       | Показ педагогом                                                 | Просмотр<br>Занятие-зачет<br>Открытое занятие<br>Соревнование  |
| Основы техники игры                                   | Беседа<br>Традиционное занятие | Словесный<br>(беседа, рассказ, объяснение, указание)<br>Наглядный<br>(показ)<br>Практический<br>(упражнения, самостоятельная работа)                       | Показ педагогом<br>Папка с подбором информации по правилам игры | Контрольные упражнения<br>Соревнование<br>Открытое занятие     |
| Правила игры.<br>Судейство соревнований.              | Традиционное занятие           | Словесный<br>(описание, беседа, объяснение, указание)<br>Наглядный<br>(демонстрация, учебная игра)<br>Практический<br>(упражнения, самостоятельная работа) | Информационный стенд «Правила игры в настольный теннис»         | Соревнование<br>Турнир<br>Судейство в процессе игры на занятии |
| Основы тактики игры                                   | Традиционное занятие           | Словесный<br>(описание, беседа, объяснение, указание)<br>Наглядный<br>(демонстрация,                                                                       | Показ педагогом, учащимися.<br>Зарисовка в процессе занятия     | Контрольные упражнения<br>Соревнования                         |

|                                                  |                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                            |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                  |                                             | учебная игра)<br>Практический<br>(упражнения,<br>самостоятельная<br>работа)                                                                        |                                                                                     |                                            |
| Основы организации<br>соревнований               | Беседа<br>Традиционное<br>занятие           | Словесный<br>(беседа,<br>объяснение)<br>Наглядный<br>(демонстрация,<br>учебная игра)<br>Практический<br>(упражнения,<br>самостоятельная<br>работа) | Папка с подбором<br>информации по<br>правилам игры                                  | Опрос                                      |
| Тренировочные игры.<br>Психология<br>спортсмена. | Беседа<br>Лекция<br>Традиционное<br>занятие | Словесный<br>(беседа, объяснение,<br>указание)<br>Наглядный<br>(показ, учебная<br>игра)<br>Практический<br>(упражнения)                            | Показ педагогом,<br>учащимися                                                       | Контрольные<br>упражнения<br>Занятие-зачет |
| Тренировочные<br>турниры,<br>соревнования        | Турнир<br>Соревнование                      | Словесный<br>(беседа, объяснение,<br>указание)<br>Наглядный<br>(показ, учебная<br>игра)<br>Практический                                            | Показ педагогом,<br>учащимися                                                       | Турнир<br>Соревнование                     |
| Парная игра,<br>смешанные игры                   | Занятие-игра                                | Словесный<br>(описание,<br>объяснение,<br>указание)<br>Наглядный<br>(показ, учебная<br>игра)<br>Практический                                       | Показ педагогом,<br>учащимися<br>Папка с подбором<br>информации по<br>правилам игры | Просмотр<br>Опрос                          |



|                       |                      |                                                                                                                                                  |                 |                                    |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| Индивидуальная работа | Традиционное занятие | Словесный (описание, объяснение, указание)<br>Наглядный (показ, учебная игра, демонстрация)<br>Практический (упражнения, самостоятельная работа) | Показ педагогом | Просмотр<br>Опрос<br>Занятие-зачет |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|

## 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный мяч

### 2.2.2. Перечень информационно-методических и дидактических материалов

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».

- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Занятия спортивной секции «Настольный теннис» ведет учитель физической культуры, имеющий квалификацию «Педагог дополнительного образования»

### 2.3. Оценочные материалы.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

| № | Виды упражнений                         | Размерность | Девочки | Мальчики |
|---|-----------------------------------------|-------------|---------|----------|
| 1 | Бег 20 м                                | сек         | 4,3-4,9 | 4,5-5,1  |
| 2 | Прыжок в верх                           | см          | 26-18   | 23-15    |
| 3 | Прыжок в длину                          | см          | 135-105 | 130-100  |
| 4 | Бросок теннисного мяча движением подачи | м           | 14,0-8  | 12,0-8   |
| 5 | «Челнок» (4х8)                          | сек         | 11,0-15 | 11,0-15  |
| 6 | Ловля палки                             | см          | 4,0-12  | 4,0-12   |

Вычисляется средний балл по показателям 1 – 6

**Например:**

1 – 6 баллов

2 – 4 балла и т. д.

$(4,5 + 18 + 110 + 10 + 12 + 5) : 6 = 25,6$  (2 балла) средний уровень сформированности показателей.

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке

| № | Виды упражнений                                                                | Размерность | Девочки | Мальчики |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|----------|
| 1 | Бег 30 м                                                                       | сек         | 4,3-4,9 | 4,5-5,1  |
| 2 | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку- 1 мин 30 с (кол-во раз) | кол-во раз  | 35-40   | 45-50    |
| 3 | Прыжок в длину                                                                 | см          | 125-105 | 135-100  |
| 4 | Имитация перемещений боком — 3 мин в 3-м зоне                                  | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |
| 5 | Имитация ударов «накат» слева — 1 мин                                          | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |
| 6 | Имитация ударов «накат» справа — 1 мин                                         | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |

Вычисляется средний балл по показателям 1 -6

1 балл — низкий уровень (1-1,9)

2 балла — средний уровень (2-2,9)

3 балла — высокий уровень (3-3,9)

$(4,8 + 28 + 130 + 3 + 14,1 + 15) : 6 = 2,5$  (2 балла - средний уровень освоения программы)

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке

| № | Виды упражнений                                                                | Размерность | Девочки | Мальчики |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|----------|
| 1 | Бег 30 м                                                                       | сек         | 4,3-4,9 | 4,5-5,1  |
| 2 | Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку- 1 мин 30 с (кол-во раз) | кол-во раз  | 35-40   | 45-50    |
| 3 | Прыжок в длину                                                                 | см          | 125-105 | 135-100  |
| 4 | Имитация перемещений боком — 3 мин в 3-м зоне                                  | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |
| 5 | Имитация ударов «накат» слева — 1 мин                                          | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |
| 6 | Имитация ударов «накат» справа — 1 мин                                         | кол-во раз  | 55-60   | 60-65    |

Вычисляется средний балл по показателям 1 -6

1 балл — низкий уровень (1-1,9)

2 балла — средний уровень (2-2,9)

3 балла — высокий уровень (3-3,9)

$(4,8 + 28 + 130 + 3 + 14,1 + 15) : 6 = 2,5$  (2 балла - средний уровень освоения программы)

Сдача контрольных нормативов по технико-технической подготовке

| № | Виды упражнений            | Размерность          | Девочки          | Мальчики        |
|---|----------------------------|----------------------|------------------|-----------------|
| 1 | Удар справа с задней линии | Количество попаданий | 10 -<br>15 очков | 15-<br>20 очков |

|   |                                                 |                                                                     |                  |                  |
|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
|   |                                                 | из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко)                            |                  |                  |
| 2 | Удар слева с задней линии                       | Количество<br>попаданий<br>из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко) | 10 -<br>15 очков | 15 -<br>20 очков |
| 3 | Удар с половины зала<br>поочередно справа/слева | Количество<br>попаданий<br>из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко) | 10 -<br>15 очков | 15 -<br>20 очков |
| 4 | Удар слета справа                               | Количество<br>попаданий<br>из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко) | 10 -<br>15 очков | 15 -<br>20 очков |
| 5 | Удар слета слева                                | Количество<br>попаданий<br>из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко) | 10 -<br>20 очков | 15-<br>20 очков  |
| 6 | Подача в каждый квадрат                         | Количество<br>попаданий<br>из 5 попыток<br>(1 попадание-<br>1 очко) | 10 -<br>15 очков | 15 -<br>20 очков |

Вычисляется средний балл по показателям 1 -6

1 балл — низкий уровень (1-1,9)

2 балла — средний уровень (2-2,9)

3 балла — высокий уровень (3-3,9)

$(15+16+15+16+15+16):6= 2,5$  (2 балла - средний уровень освоения программы)

## **2.4. Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. В.В. Команов, М.М. Вартанян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
2. В.В Команов, М.М. Вартанян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги., Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилев, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

### **Литература, рекомендованная для детей и родителей**

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

### **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/>