

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Муринский центр образования №4»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Автор-составитель Устименко Юрий Андреевич  
Педагог дополнительного образования  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу 14-17 лет  
Срок реализации программы 1 год (72 часа)

г. Мурино

2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О. методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

**Актуальность** программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

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

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и

состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

**Отличительная особенность программы** в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по склонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребенок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** программа рассчитана на детей 14-17 лет.

Срок реализации программы 1 год

Количество учащихся в объединении не менее 12 человек

Продолжительность учебных занятий: два раза в неделю по 1 академическому часу

**Объём программы**, запланированный на весь период обучения, составляет 72 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса (освоение обучающимися способами хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, правил игры и ведения счета).

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

**Воспитательные:**

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

**Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

**Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	13		13	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

9	Специальная физическая подготовка.	13		13	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	22	2	20	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	10	2	8	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	5		5	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	2		2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	72	11	61	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### **Тема 2. Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### **Тема 3. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Тема 4. Значение занятий настольного тенниса для развития детей.**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

#### **Тема 5. Гигиена, режим дня, закаливание детей.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.



## **Тема 6. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

### **Тема 7. Самостоятельные занятия дома и их значение.**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

### **Метапредметные:**

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

### **Предметные:**

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

## Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки аттестации:	
Промежуточная	14-25 декабря
Итоговая	17-25 мая

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь 1 неделя		Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	2
2	Сентябрь 1 неделя		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	2
3	Сентябрь 2 неделя		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	2
4	Сентябрь 2 неделя		Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	2
5	Сентябрь 3 неделя		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	2
6	Сентябрь 3 неделя		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	2
7	Сентябрь 4 неделя		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования".	2

			Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	
8	Сентябрь 4 неделя		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	2
9	Октябрь 1 неделя		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	2
10	Октябрь 1 неделя		Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	2
11	Октябрь 2 неделя		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	2
12	Октябрь 2 неделя		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
13	Октябрь 3 неделя		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	2
14	Октябрь 3 неделя		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	2
15	Октябрь 4 неделя		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
16	Октябрь 4 неделя		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	2
17	Октябрь 5 неделя		Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	2
18	Ноябрь 1 неделя		Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
19	Ноябрь 2 неделя		Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	2
20	Ноябрь 2 неделя		Тема:Удар "Откидка" слева и справа.	2

			Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	
21	Ноябрь 3 неделя		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
22	Ноябрь 3 неделя		ОФП. Прыжковые и беговые упражнения. Тема: "Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	2
23	Ноябрь 4 неделя		Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	2
24	Ноябрь 4 неделя		Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
25	Ноябрь 5 неделя		Тема: "Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	2
26	Ноябрь 5 неделя		Тема: "Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча, "Поймай мяч".	2
27	Декабрь 1 неделя		Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
28	Декабрь 1 неделя		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	2
29	Декабрь 2 неделя		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	2
30	Декабрь 2 неделя		Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой" Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
31	Декабрь 3 неделя		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
32	Декабрь 3 неделя		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	2
33	Декабрь 4 неделя		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо).	2

			Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	
34	Декабрь 4 неделя		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
35	Январь 2 неделя		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
36	Январь 2 неделя		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
37	Январь 3 неделя		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	2
38	Январь 3 неделя		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
39	Январь 4 неделя		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	2
40	Январь 4 неделя		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	2
41	Январь 5 неделя		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
42	Январь 5 неделя		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	2
43	Февраль 2 неделя		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	2
44	Февраль 2 неделя		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	2

45	Февраль 3 неделя		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	2
46	Февраль 3 неделя		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	2
47	Февраль 4 неделя		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	2
48	Февраль 4 неделя		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	2
49	Февраль 5 неделя		Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	2
50	Февраль 5 неделя		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	2
51	Март 2 неделя		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	2
52	Март 2 неделя		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
53	Март 3 неделя		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	2
54	Март 3 неделя		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
55	Март 4 неделя		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	2
56	Март 4 неделя		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
57	Март 5 неделя		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	2

58	Март 5 неделя		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
59	Апрель 1 неделя		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	2
60	Апрель 1 неделя		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
61	Апрель 2 неделя		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	2
62	Апрель 2 неделя		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
63	Апрель 3 неделя		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	2
64	Апрель 3 неделя		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
65	Апрель 4 неделя		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	2
66	Апрель 4 неделя		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	2
67	Апрель 5 неделя		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	2



68	Май 2 неделя		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	2
69	Май 2 неделя		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	2
70	Май 3 неделя		Итоговое тестирование.	2
71	Май 3 неделя		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	2
72	Май 4 неделя		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	2

### **Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 40 минут два раза в неделю

- Особенности организации образовательного процесса:

### **Формы аттестации**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

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

### **Оценочные материалы:**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

### **Целесообразность использования диагностического инструментария.**

Диагностические методики, используемые педагогом, соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

### **Тестовые задания**

### **Теннисные умения для группы 1-го года обучения**

### **Протокол тестирования «Школа мяча»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками.	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной

### Протокол тестирования «ударов срезкой»

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

### Теннисные умения для группы 1-го года обучения

#### Протокол тестирования «ударов накатом»

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество


### Протокол тестирования «подачи»

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе Теннисные умения для группы 1-го года обучения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола	до 15	15-25	25 и более

4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

### Тест «ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых)		до 6	5 - 10	10 и более

### Теннисные умения для группы 1-го года обучения

#### Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы,	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых)	до 4	5 - 6	7 -10

Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы,	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых	до 4	5 - 6	7 -10

### Тест «подача»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн	Хорош	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной	3. Имитация удара с места (баллы,	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

### Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для группы физкультурно – оздоровительного этапа

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно

3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

### Рейтинг результативности

Фамилия, имя	Диагностика результативности			Средний балл
	Теоретические знания	Практические умения	Достижения	

Каждый член объединения набирает определенную сумму баллов за различные виды работы.

### Методическое обеспечение программы

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения**:

1. В начале освоения каждого нового приема игры, учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

### **Методы обучения:**

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

### **Использование современных образовательных технологий в курсе «Настольный теннис»**

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

- **образовательные** (образовательный процесс детей в ТО "настольный теннис" имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей).
- **воспитательные** (осознание обучающимися значимости занятий «настольным теннисом»).
- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:



- а) технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- в) здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь);

Используются и другие современные технологии: технология разноуровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные, дистанционные образовательные технологии.

***Материально-техническое обеспечение программы:*** для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол
- сетка для теннисного стола
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

***Дидактическое обеспечение программы:***

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки);
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

## Список литературы

### Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

### Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.