

**Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени  
М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа  
Новокуйбышевск Самарской области**

**структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»**

**Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» июля 2023г.  
Протокол № 9**

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»  
г. Новокуйбышевска**

\_\_\_\_\_  
**О.В.Кудряшова  
Приказ № 64/01 - од  
от «31» июля 2023г.**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 3 года  
Тип программы: модифицированная**

**Разработчик:  
Воронина Ирина Викторовна,  
педагог дополнительного образования**

г. Новокуйбышевск, 2023

## **Оглавление**

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание программы

Ресурсное обеспечение программы

Список литературы

Приложение

«Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

## Пояснительная записка

### Введение

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и совершенствованию игры в настольный теннис, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

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

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **физкультурно-спортивной направленности.**

### Новизна и отличительные особенности.

Соревновательный характер игры в настольный теннис, 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** заключаются в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Обучающиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся различным уровням физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в **программу включены часы патриотического воспитания**, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Данная программа, по форме организации образовательного процесса является модульной.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» состоит из 9 модулей:

- **«Я – за ЗОЖ»**,
- **«Азбука настольного тенниса»**,
- **«Основы настольного тенниса»**,
- **«Я веду ЗОЖ»**,
- **«Виртуозы теннисного мяча»**,

- *«Мастер теннисной ракетки»*,
- *«Первая ракетка»*,
- *«Помощник тренера»*,
- *«Инструктор и помощник судьи»*.

**Актуальность программы** определяется популярностью настольного тенниса в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой учреждения и подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Данная программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей и составлена на основе принципов: демократизации и гуманизации педагогического процесса; педагогики сотрудничества, деятельностного подхода; интенсификации и оптимизации; соблюдения дидактических правил; расширения межпредметных связей.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит из целостности программы;

систематичности и последовательности обучения;

научности (связи теории с практикой) и актуальности учебного материала;

единства воспитания, обучения и развития;

преемственности в обучении и воспитании;

принципа сотрудничества;

принципа индивидуального подхода к учащемуся;

принципа воспитания в коллективе;

принципа опоры на положительные качества в личности ребенка.

Благодаря систематическим занятиям физкультурой и спортом, обучающиеся приобретают общую, специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

### **Цель программы**

Развитие и воспитание личности ребенка с помощью занятий настольным теннисом. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, профессиональной ориентации всех обучающихся, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

## **Задачи программы обучающие**

Обучение необходимым дополнительным знаниям в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);  
обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку;  
обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### **воспитательные**

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

### **развивающие**

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;  
развивать двигательные способности посредством игры в теннис;  
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## **Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Проявляет:</b> чувство товарищества и дружбы, взаимопомощи, патриотизма; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества и инициативности, трудолюбия и упорства, целеустремленности; культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения во время соревнований,	<b>Познавательные УУД:</b> умение работать с информацией; умение анализировать, классифицировать упражнения настольного тенниса; знание правил настольного тенниса; умение наблюдать за своими и чужими ошибками. <b>Коммуникативные УУД:</b> умение взаимодействовать с членами команды в программе; <b>Регулятивные УУД:</b> ставит цель во время занятий; достигает поставленной	<b>Должен знать:</b> начальные знания истории развития видов спорта в России и за рубежом; базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий и соревнований; правила игры в настольный теннис технические приемы игры общие правила соревнований по настольному теннису; правила организации судейства соревнований по

уважения других участников соревнований, здоровой конкуренции	цели во время тренировочного процесса; исправление недочетов в результате выполнения упражнений в тактико-технической подготовке и разучивание новых подходов их выполнения; организует деятельность команды по ОФП и СФП под контролем педагога.	настольному теннису <b>Должен уметь:</b> технически правильно выполнять элементы и приемы игры играть с соблюдением основных правил; участвовать в соревновательной деятельности
---	---	--

### **Целевая аудитория.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет.

### **Сроки реализации.**

Обучение по Программе предусматривает 2 уровня подготовки:

- Стартовый уровень - 1 год обучения - обучающиеся 8 - 12 лет.
- Базовый уровень - 2-3 года обучения - обучающиеся 13- 18 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.

Основание для отчисления:

систематические пропуски занятий без уважительных причин;  
нарушение дисциплины  
отказ ученика от занятий.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 3 лет обучения за 378 академических часа с сентября по май включительно.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

#### Стартовый уровень

126 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 2 и 1,5 академических часа, предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

#### Базовый уровень

252 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 2 и 1,5 академических часа,

предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Настольный теннис»

### **Формы обучения.**

Обучение по программе осуществляется в очной форме. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» при необходимости может быть реализована с помощью современных дистанционных технологий.

### **Форма организации деятельности обучающихся**

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

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

Основными видами организации занятий являются:

Групповые практические тренировочные занятия;

Групповые теоретические;

Просмотр обучающего видеоконтента;

Контрольные занятия;

Открытые занятия;

Участие в различных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 2 и 1,5 академических часа, предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Макс. количественный состав группы (чел.)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю (академ. час)
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	12	15	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 12 человек.



Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, желающих заниматься настольным теннисом, а так же обучающимися, желающими продолжить занятия и перешедшим после прохождения программы предыдущего уровня, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Группы могут быть смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в форме тестирования или беседы:

**уровень «высокий»** - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, используя примеры из практики;

**уровень «средний»** - обучающийся ответил на 70-75%, в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки;

**уровень «низкий» (до 50%)** – в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки за период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по ОФП, СФП определяется на основании контрольных испытаний (таблица в Приложении №3).

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

соревнования;

фестивали;

открытые и контрольные занятия.

### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- анкетирование;
- тестирование;
- контрольные нормативы;
- анализ полученных данных;
- выполнение обучающимися диагностических заданий;
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- активность обучающихся на занятиях.

Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

#### Продуктивные формы:

- открытые занятия;
- фестивали;
- показательные выступления;
- соревнования;
- контрольные испытания.

#### Документальные формы подведения итогов:

- карты оценки результатов освоения программы;
- результаты соревнований;
- разряды, присваиваемые по результатам соревнований,
- результаты контрольных испытаний.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Основным показателем работы по программе «Настольный теннис» - 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, участия в соревнованиях. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **Содержание программы**

Программа состоит из 9 модулей:

1. «Я – за ЗОЖ»,
- «Азбука настольного тенниса»,
- «Основы настольного тенниса»,
- «Я веду ЗОЖ»,
5. «Виртуозы теннисного мяча»,
6. «Мастер теннисной ракетки»,
7. «Первая ракетка»,
8. «Помощник тренера»,
9. «Инструктор и помощник судьи».

### **Учебный план ДООП «Настольный теннис»**

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1 год обучения			
1	«Я - за ЗОЖ»	42	4	38
2	«Азбука настольного тенниса»	42	4	38
3	«Основы настольного тенниса»	42	4	38
	Всего	126	12	114
	2 год обучения			
4	«Я веду ЗОЖ»	42	4	38
5	«Виртуозы теннисного мяча»	42	4	38
6	«Мастер теннисной ракетки»	42	4	38
	Всего	126	12	114
	3 год обучения			
7	«Первая ракетка»	42	4	38
8	«Помощник тренера»	42	4	38
9	«Инструктор и помощник судьи»	42	4	38
	Всего	126	12	114
	<b>Итого</b>	<b>378</b>	<b>36</b>	<b>342</b>

### **Модуль № 1: «Я – за ЗОЖ»**

(1 год обучения)

**Всего: 42 часа**

#### **Цель модуля:**

Познакомить обучающихся с историей развития настольного тенниса, развить интерес к основным видам двигательной активности и пропаганда здорового образа жизни среди сверстников.

#### **Задачи:**

##### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;  
организация досуга средствами физической культуры;  
создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

##### 2. Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;  
 приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису;  
 развить интерес к основным видам двигательной активности.

### 3. Обучающие:

обучить элементам, основным техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис (подача, удары);  
 обучить правильно регулировать физическую нагрузку;  
 сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;  
 сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития настольного тенниса в России .  
 Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.  
 Влияние систематических занятий физическими упражнениями укрепляют здоровье.  
 Профилактика травматизма.  
 Основные правила игры в настольный теннис.  
 Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе  
 Выполнять правильно распределение своей физической нагрузки.

#### **Учебно-тематический план модуля «Я – за ЗОЖ».**

(1 год обучения)

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего	Формы контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>						
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседование/эссе
- история развития настольного тенниса в России	1	1			1	Беседа, опрос
- правила соблюдения гигиены	0,5	0,5		А,	0,5	Беседа
- особенности выполнения упражнений	1		1		1	Беседа, опрос



Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### **Способы определения результативности, формы подведения итогов:**

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

### **Модуль № 2: «Азбука настольного тенниса»**

(1 год обучения)

Всего: 42 часа

#### **Цель модуля:**

Познакомить обучающихся с историей развития настольного тенниса в России и создать условия для овладения базовой техникой игры в настольный теннис.

#### **Задачи:**

##### **1. Воспитательные:**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;  
организация досуга средствами физической культуры: настольным теннисом;  
создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

##### **2. Развивающие:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;  
приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису; знаний правил судейства в настольном теннисе;  
развить интерес к основным видам двигательной активности

### 3. Обучающие:

Обучить работе в группе и взаимодействию спортсменов в группе;  
Обучить выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места.  
Обучить основным стойками, работе ног при ударах с отскока  
Обучить системе счета по упрощённой системе  
Обучить элементам жонглирования, соответствующим уровню подготовки спортсменов.

#### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития настольного тенниса в России.  
Правила техники безопасности на тренировках.  
Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма.  
Основные правила в игре настольный теннис.  
Выполнение простейших элементов жонглирования.  
Умение быстро реагировать на непредвиденные ситуации.

#### Учебно-тематический план модуля: «Азбука настольного тенниса» 1 год обучения

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего	Формы контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>					<b>4</b>	
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседов Опрос
- история развития настольного тенниса	1	1			1	Беседа Опрос
- правила соблюдения гигиены	0,5	0,5			0,5	Беседа
- особенности выполнения гимнастических упражнений	1		1		1	Беседа, оп
- правила соревнований по настольному теннису	1			1	1	Опрос
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>						
<i>ОФП:</i>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зачет





Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### **Способы определения результативности, формы подведения итогов:**

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

### **Модуль № 3: «Основы настольного тенниса»** (1 год обучения) **Всего: 42 часа**

**Цель модуля:** Обучение технике и тактике настольного тенниса.

#### **Задачи:**

##### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;  
Организация досуга средствами физической культуры;  
Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

##### 2. Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;  
Приобретение необходимых теоретических знаний по настольному теннису, знаний правил судейства и ведения счета партий.

##### 3. Обучающие:

Обучить технике настольного тенниса.  
Обучить правильному положению рук, ног, корпуса во время игры в настольный теннис;  
Обучить навыкам перемещения во время игры в настольный теннис;

Обучить партнерскому взаимодействию.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать и уметь:

Историю развития настольного тенниса в России.

Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Влияние физической культуры на здоровье и профилактику травматизма.

Правильное распределение своей физической нагрузки.

Основные правила игры в настольный теннис.

Выполнение простейших элементов жонглирования.

Умение быстро реагировать на сигнал.

Выполнение простых перемещений при игре в настольный теннис и владение теннисной ракеткой.

Воспитывать самодисциплину, честность, товарищеское отношение к партнеру по игре и уважение к сопернику на соревнованиях.

### Учебно-тематический план модуля:

#### «Основы настольного тенниса»

(1 год обучения)

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего	Форма контроля
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>					<b>4</b>	
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседование Опрос
- соблюдение правил гигиены, режима дня	0,5	0,5			0,5	Беседа
- особенности выполнения элементов	1		1		1	Беседа Опрос
- особенности партнерского взаимодействия	1	1			1	Беседа Опрос
- правила соревнований по настольному теннису	1			1	1	Беседа Опрос
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>					<b>38</b>	
<b>ОФП:</b>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	Зачет

- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- гимнастические упражнения	4	1	2	1	4	Зачет
- акробатические элементы	5	2	1	2	5	Зачет
- жонглирование	5	1	2	2	5	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- техника работы рук и ног	4	1	1	2	4	Зачет
- техника выполнения перемещений у игрового стола	2	1	1		2	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<i>Тактическая подготовка</i>						
- приемы судейства	2	1	0,5	0,5	2	Зачет
- положения о соревнованиях	2	1	0,5	0,5	2	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4	1	2	1	4	Мониторинг
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3

Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### **Способы определения результативности, формы подведения итогов:**

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Самоанализ.
5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **Модуль № 4: «Я веду ЗОЖ».** (2 год обучения) Всего: 42 часа

#### **Цель модуля:**

Пропаганда здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

#### **Задачи:**

##### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Популяризация здорового образа жизни среди сверстников.

##### 2. Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;

Приобретение необходимых теоретических знаний, практических навыков по дисциплине «Настольный теннис», знаний правил судейства;

##### 3. Обучающие:

Обучить технике взаимодействия с членами команды, с группой поддержки, соперниками.

Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.

Обучить терминологии настольного тенниса.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития настольного тенниса в России и за рубежом.

Правила техники безопасности на тренировках.

Влияние физической подготовки на здоровье и профилактику травматизма.

Особенности выполнения элементов данной дисциплине.

Выполнять весь арсенал двигательных действий и физических упражнений с мячом и ракеткой.

Владеть терминологией настольного тенниса.

Выполнять перемещения, координируя работу ног, рук и корпуса.

Выполнять тактико-технические приемы и упражнения уровня, соответствующему программе «Настольный теннис».

### Учебно-тематический план модуля «Я веду ЗОЖ».

(2 год обучения)

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего	Форма контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>						
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседование, опрос
- история развития настольного тенниса	1	1			1	Беседа, опрос
- соблюдение правил гигиены и режима дня	0,5	0,5			0,5	Беседа, опрос
- терминология настольного тенниса	1		1		1	Зачет
- правила соревнований по настольному теннису	1			1	1	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП:</i>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зачет

- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- упражнения на развитие внимания и быстроту реакции	4	1	2	1	4	Зачет
- упражнения на развитие быстроты движения и прыгучести	5	2	1	2	5	Зачет
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	5	1	2	2	5	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- техника работы рук;	4	1	1	2	4	Зачет
- техника работы ног при выполнении подачи: атакующие, защитные	6	2	2	2	6	Зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
<i>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях</i>	4	1	2	1	4	Мониторинг
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы
-------------------	-------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### **Способы определения результативности, формы подведения итогов:**

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, учебных игр.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Самоанализ.
5. Соблюдение режимных моментов.
6. Разбор результатов учебных игр.
7. Участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях.

### **Модуль №5: «Виртуозы теннисного мяча»**

(2 год обучения)

Всего: 42 часа

**Цель модуля:** Обучение технике и тактике настольного тенниса.

#### **Задачи:**

##### **1. Воспитательные:**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры и настольного тенниса;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

##### **2. Развивающие:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса.  
 Приобретение необходимых теоретических знаний правил судейства в настольном теннисе.  
 Расширение знаний о технических и тактических приемах в настольном теннисе.  
 Перспективы дальнейшего развития правил игры в настольный теннис

### 3. Обучающие:

Обучить отработке технических приемов настольного тенниса, их связок и тактических действий.  
 Обучить технике взаимодействия с членами команды  
 Обучить приемам игры, совершенствовать ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.  
 Формирование умений управления мячом, игра по различным направлениям: линия, диагональ.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.  
 Место настольного тенниса в Олимпийском движении.  
 Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.  
 Влияние физической подготовки на здоровье и профилактику травматизма.  
 Основные правила в настольном теннисе.  
 Выполнять перемещения во время игры.  
 Проявлять физические возможности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### Учебно-тематический план модуля «Виртуозы теннисного мяча» (2 год обучения) Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего	Форма контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	4					
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Беседа, опр
- значение и роль	1	1			1	Беседа, опр



тактической подготовки.						
- правила личной гигиены, врачебный контроль	0,5	0,5			0,5	Беседа, оп
- ведение дневника самонаблюдений	1		1		1	Самоконтр
- правила судейства	1			1	1	Зачет
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП:</i>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зачет
Итого часов:	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	1	2	1	4	Зачет
- упражнения для развития специальной выносливости	5	2	1	2	5	Зачет
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции	5	1	2	2	5	Зачет
Итого часов:	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- совершенствование подачи и приема подачи	4	1	1	2	4	Зачет
- техника выполнения накатов, подачи, срезок, откидок	6	2	2	2	6	Зачет
Итого часов:	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных	4	1	2	1	4	Мониторинг

выступлениях, участие в спортивных соревнованиях						
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

#### Способы определения результативности, формы подведения итогов:

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, игрой.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Самоанализ. Самоконтроль.
5. Соблюдение режимных моментов.
6. Контрольная сдача нормативов
7. Разбор результатов учебных игр и результатов соревнований.
8. Участие в физкультурных мероприятиях, соревнованиях и турнирах.

#### Модуль № 6: «Мастер теннисной ракетки»

(2 год обучения)

Всего – 42 часа

**Цель модуля:**

Совершенствование владением физическими и тактико-техническими приемами настольного тенниса.

### **Задачи:**

#### **1. Воспитательные:**

Воспитывать спортивную дисциплину.

Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

#### **2. Развивающие:**

Развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса.

Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине знаний правил судейства в дисциплине;

Расширение знаний о технических и тактических приемах в настольном теннисе.

Перспективы дальнейшего развития правил игры в настольный теннис.

#### **3. Обучающие:**

Обучить отработке технических приемов настольного тенниса, их связок и тактических действий.

Обучить технике взаимодействия с членами команды

Обучить приемам игры, совершенствовать ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

Формирование умений управления мячом, игра по различным направлениям: линия, диагональ.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.

Место настольного тенниса в Олимпийском движении.

Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Влияние физической подготовки на здоровье и профилактику

травматизма.

Основные правила в настольном теннисе.

Выполнять перемещения во время игры.

Проявлять физические возможности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями.

**Учебно-тематический план модуля**  
**« Мастер теннисной ракетки»**  
(2 год обучения)  
Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего	Форма контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	4					
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседование, опрос
- значение и роль тактической подготовки.	1	1			1	Собеседование, опрос
- правила личной гигиены, врачебный контроль, ведение дневника самонаблюдений	0,5	0,5			0,5	Собеседование, опрос
- правила выполнения нормативных требований	1		1		1	Беседа, опрос
-техника безопасности при выполнении негативных требований	1			1	1	Беседа, опрос
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП:</i>						
- упражнения на развитие глазомера	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие ловкости	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук ног, вращение в	4	1	1	2	4	Зачет



Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### Способы определения результативности, формы подведения итогов:

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, игрой.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Самоанализ. Самоконтроль.
5. Соблюдение режимных моментов.
6. Контрольная сдача нормативов.
7. Участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и турнирах.
8. Разбор результатов учебных игр и результатов соревнований.

### Модуль № 7 «Первая ракетка»

(3 год обучения)

Всего: 42 часа

**Цель:** Совершенствование владением физическими и тактико-техническими приемами настольного тенниса.

#### Задачи:

##### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

##### 2. Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;

Развивать скоростную выносливость, гибкость  
 Приобретение необходимых теоретических знаний, практических навыков по дисциплине «Настольный теннис», знаний правил судейства;

### 3. Обучающие:

Обучить технике взаимодействия с членами команды, соперниками,  
 Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.  
 Обучить терминологии настольного тенниса и терминам судейства.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать и уметь:

Историю развития настольного тенниса в России и мире;  
 Правила техники безопасности на тренировках;  
 Влияние физической подготовки на здоровье и профилактику травматизма;  
 Особенности выполнения приемов и упражнений в настольном теннисе;  
 Выполнять весь арсенал двигательных действий и физических упражнений с мячом и ракеткой;  
 Владеть терминологией настольного тенниса;  
 Выполнять перемещения, координируя работу ног, рук и корпуса;  
 Выполнять тактико-технические приемы и упражнения уровня, соответствующему программе «Настольный теннис».

### Учебно-тематический план модуля «Первая ракетка»

(3 год обучения)

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего	Форма контроля
1. <i>Теоретическая подготовка:</i>					4	
- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Собеседование, опрос
- составление комплексов упражнений	0,5	0,5			0,5	Зачет
- особенности выполнения элементов	1		1		1	Беседа, опрос
- особенности партнерского взаимодействия	1	1			1	Зачет

- правила соревнований по настольному теннису	1			1	1	Зачет
Итого часов:	4	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП:</i>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зачет
Итого часов:	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- гимнастические упражнения	4	1	2	1	4	Зачет
- акробатические элементы	5	2	1	2	5	Зачет
- гимнастические упражнения	5	1	2	2	5	Зачет
Итого часов:	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- виды жонглирования мячом	2	0,5	0,5	1	2	Зачет
- игры на счет, судейские термины	2	0,5	0,5	1	2	Зачет
- упражнения с ракеткой и мячом в движении	2	1	1		2	Зачет
Итого часов:	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<i>Тактическая подготовка</i>						
- приемы судейства	2	1	0,5	0,5	2	Зачет
- положения о соревнованиях	2	1	0,5	0,5	2	Беседа, оп
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Монитор</b>
Итого часов:	4	1	2	1	4	



<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

#### Способы определения результативности, формы подведения итогов:

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, игрой.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Самоанализ.
5. Дневник самоконтроля для роста спортивных результатов.
6. Соблюдение режимных моментов и питания.
7. Участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и турнирах.
8. Сдача контрольных нормативов.
9. Разбор результатов учебных игр и результатов соревнований.

#### Модуль № 8 «Помощник тренера».

(3 год обучения)

Всего: 42 часа

#### Цель модуля:

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики подготовки и проведения отдельных частей занятия.

#### Задачи:

### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Воспитание патриотизма, уважение и следование спортивным традициям: встречи с известными ветеранами спорта и заслуженными тренерами по настольному теннису

### 2. Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса.

Приобретение необходимых теоретических знаний в методах преподавания:

- общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение);  
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, личный пример).

Приобретение необходимых практических знаний в методах преподавания:

- повышение стабильности и точности ударов;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### 3. Обучающие:

Изучить правила тактических и технических действий;

Изучить правила игры, терминологию настольного тенниса;

Обучить технике взаимодействия с членами команды, группой поддержки, соперниками;

Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Правила техники безопасности на тренировках.

Влияние физической подготовки на здоровье и профилактику травматизма.

Основные правила построения урока.

Особенности перехода к сложным элементам (метод нарастающего итога).

Последовательность изучения приемов настольного тенниса.

Правила общения тренера и спортсмена.

Умение завоевывать авторитет через личный пример.

Умение создавать оптимальный моральный климат через индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Создание комфортных условий тренировочного процесса, чередование интенсивности, умение использования волнообразности, разнообразности тренировок.

Судейство учебных командных, одиночных и парных соревнований.

Самостоятельное составление плана тренировок. Ведение дневников самоконтроля.

Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля теннисиста.

### Учебно-тематический план модуля «Помощник тренера»

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего	Формы контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>						
- соблюдение обучающимися техники безопасности на занятиях	0,5	0,5			0,5	Беседа, опр
- история, перспективы развития настольного тенниса	1	1			1	Беседа, опр
- роль гигиены и режима, питания закаливания, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов (провести лекцию для вновь принятых в детское объединение)	0,5	0,5			0,5	Зачет, лекция
- особенности выполнения элементов и приемов настольного тенниса	1		1		1	Беседа, опр

- правила настольного тенниса (углубленное изучение)	1			1	1	Зач
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП (проведение урока)</i>						
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	Зач
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	Зач
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зач
Итого часов:	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- техника подач и приема подач	4	1	2	1	4	Зач
- акробатические элементы, гимнастические упражнения	5	2	1	2	5	Зач
- жонглирование	5	1	2	2	5	Зач
Итого часов:	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- техника работы рук, ног, корпуса	4	2	2		4	Зач
- техника выполнения перемещений	2	1	1		2	Зач
Итого часов:	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	
<i>Тактическая подготовка</i>						
- правила соревнований по настольному теннису	2	1	0,5	0,5	2	Беседа
- правила судейства соревнований по настольному теннису	2	1	0,5	0,5	2	Зач
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4		1	3	4	Мониторинг
Итого часов:	4		1	3	4	
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

## Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

### Способы определения результативности, формы подведения итогов:

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, игрой.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Дневник самоконтроля для роста спортивных результатов.
6. Умение оказать помощь младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов;
7. Самостоятельное составление конспектов занятий и комплексов тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.
8. Владение терминологией настольного тенниса и судейства.
9. Участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и турнирах.
10. Сдача контрольных нормативов.

### Модуль № 9: «Инструктор и помощник судьи»

(3 год обучения)

Всего: 42 часа.

**Цель модуля:**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики подготовки, проведения отдельных частей занятия, получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту.

### **Задачи:**

#### **1. Воспитательные:**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального роста и самоопределения.

Этика спортивного соперничества.

Оказание помощи младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### **2. Развивающие:**

Выполнить требования на присвоение звания инструктора, судьи.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса.

Приобретение необходимых теоретических знаний в методах судейства:

- общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, личный пример).

Приобретение необходимых практических знаний в методах судейства:

- метод строго регламентирования;

#### **3. Обучающие:**

Изучить правила тактических и технических действий;

Обучить видам соревнований по настольному теннису.

Обучить правилам игры, терминологии настольного тенниса, терминологии судейства.

Обучить технике взаимодействия с членами команды, группой поддержки, тренерским составом, судейской коллегией.

Обучить заполнению соревновательных протоколов, ведению документации, составлению конспектов занятий и комплексов тренировочных занятий.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать и уметь:

Получение обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по

спорту;  
 правила техники безопасности на соревнованиях и профилактики травматизма;

особенности судейства игровых партий, соревнований по настольному теннису;

виды и правила соревнований по настольному теннису;

нормы спортивной этики и этику спортивного соперничества;

действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях;

оказание помощи младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов;

самостоятельно составлять конспекты занятий и комплексов тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок,

владеть терминологией настольного тенниса и судейства;

уметь составлять положения, вести протоколы для проведения соревнований.

участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, судьи-счетчика, секретаря.

правила общения судьи, тренера и спортсмена;

умение завоевать авторитет через личный пример;

**Учебно-тематический план модуля  
 «Инструктор и помощник судьи»  
 (3 год обучения)  
 Всего: 42 часа**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего	Форма контроля
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>						
- техника безопасности на соревнованиях и профилактика травматизма	0,5	0,5			0,5	Собеседование, опрос
- история возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	0,5	0,5			0,5	Беседа, опрос
- виды соревнований по настольному теннису	1		1		1	Беседа, опрос
- правила соревнований по настольному теннису	1	1			1	Беседа, зачет

- особенности партнерского взаимодействия	1			1	1	Беседа, опро
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>2. Практическая подготовка</i>					<b>38</b>	
<i>ОФП:</i>						
- оказание помощи младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов	3	1	1	1	3	Зачет
- подвижные игры	3	1	1	1	3	Зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	Зачет
Итого часов:	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<i>СФП:</i>						
- анализ тренировочных и соревновательных нагрузок	4	1	2	1	4	Самоконтро.
- составление конспектов занятий и комплексов тренировочных занятий.	5	2	1	2	5	Диагностиче ое задание
- фронтальные, индивидуальные, групповые упражнения	5	1	2	2	5	Зачет
Итого часов:	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<i>Техническая подготовка:</i>						
- подготовка турнирных таблиц, протоколов	2	0,5	0,5	1	2	Зачет
- игры на счет, судейские термины	2	0,5	0,5	1	2	Зачет
- изготовление дневников самоконтроля для роста спортивных результатов	2	1	1		2	Зачет
Итого часов:	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<i>Тактическая подготовка</i>						
- приемы судейства	2	1	0,5	0,5	2	Беседа, опро
- положения о соревнованиях	2	1	0,5	0,5	2	
Итого часов:	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа, опро
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4	1	2	1	4	Мониторинг
Итого часов:	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	



<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

#### Способы определения результативности, формы подведения итогов:

1. Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, игрой.
2. Мониторинг умений и навыков по настольному теннису.
3. Мониторинг знаний по настольному теннису.
4. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Умение оказать помощь младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов;
6. Самостоятельное составление конспектов занятий и комплексов тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.
7. Владение терминологией настольного тенниса и судейства.
8. Участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и турнирах.
9. Сдача контрольных нормативов.
10. Составление положения, вести протоколы для проведения соревнований.
11. Судейство учебных игр в качестве судьи, судьи-счетчика, секретаря.
12. Присвоение обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту.

#### Содержание разделов подготовки обучающихся

## Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предполагается:

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах настольного тенниса;
- знание антидопинговых правил;

*Темы теоретических занятий:*

**Тема:** *«Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях по настольному теннису и вне их».*

**Теория:** Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

**Тема:** *«Инвентарь и оборудование мест занятий».*

**Теория:** Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий настольным теннисом. Спортивный зал. Стол. Сетка. Мяч. Ракетка. Экипировка.

**Тема:** *«Исторический обзор развития настольного тенниса в России и мире».*

**Теория:** История развития настольного тенниса в России и мире, дальнейшие пути его развития».

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Участие русских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях.

*Тема:* «Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм».

*Теория:* Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание спортсмена.

*Тема:* «Углубленное изучение правил соревнований настольному теннису».

*Теория:* Сущность спортивного соревнования.

Виды соревнований по настольному теннису.

Действующие правила игры в настольный теннис.

Этика спортивного соперничества.

Правила противоборства.

Нормы спортивной этики.

Действия обучающихся на квалифицированных соревнованиях.

Правила организации и проведения судейства соревнований и турниров.

Составление турнирных таблиц и протоколов соревнований.

Умение судить теннисную игру.

*Тема:* «Терминология настольного тенниса».

*Теория:* Основные термины и определения.

Принадлежности игры. Соревнования. Технические приемы.

Тактические приемы.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

*Тема:* «Упражнения для рук и плечевого пояса».

*Практика:* «Техника выполнения упражнений для рук и плечевого пояса».

Выполнение упражнений из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и

бега.

**Тема:** «Упражнения для ног».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений для ног».

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

**Тема:** «Упражнения для шеи и туловища».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений для мышц шеи и туловища».

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Тема:** «Упражнения для развития силы».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств».

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза). Упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

**Тема:** «Упражнения для развития быстроты»

**Практика:** «Скоростная подготовка».

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег со сменой скорости перемещения: от максимально быстрого до медленного. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

**Тема:** «Упражнения для развития гибкости».

**Практика:** «Техника выполнения гимнастических упражнений».

Общеразвивающие упражнения на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) движения в суставах. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Тема:** «Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка)».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений на координацию движений».

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Разнонаправленные движения руки ног.

**Тема:** «Акробатические упражнения»

**Практика:** «Техника выполнения акробатических упражнений».

Кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, назад, в стороны с места, с разбега. Кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед. Повороты в стороны, назад.

Стойки на лопатках перекатом назад из упора присев.

Перекааты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись.

Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

**Тема:** «Упражнения в равновесии»

**Практика:** «Техника выполнения упражнений в равновесии».

Упражнения на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Тема:** Упражнения типа «полоса препятствий»:

**Практика:** «Техника выполнения упражнений по типу «полоса препятствий».

Упражнения с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской мяча на теннисной ракетке, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

**Тема:** «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств».

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

**Тема:** «Игры с отягощениями»

**Практика:** «Правила игр с отягощением».

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения на гимнастической скамейке.

**Тема:** «Упражнения для развития общей выносливости».

**Практика:** «Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости».

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: езда на велосипеде, коньки, плавание, ходьба.

### **Специально-физическая подготовка**

Специально-физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Занятия специальной физической подготовкой способствуют развитию физических качеств теннисиста, лучшему и быстрому овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы

**Тема:** *«Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести».*

**Практика:** *Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.*

*Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.*

**Специальные прыжковые упражнения:** выпрыгивания вверх с отягощениями (гантели, набивные и медицинские мячи, манжеты на голенях), прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м), лип-прыжки (с отягощениями и через препятствия).

**Тема:** *«Жонглирование».*

**Практика:** *«Техника выполнения упражнений в жонглировании мячом для настольного тенниса».*

Имитация ударов по воображаемому мячу, жонглирование.

**Тема:** *«Партнерское взаимодействие».*

**Практика:** *«Психология партнерского взаимодействия».*

Специальные упражнения в парах (с партнером).

**Тема:** *«Техника ударов».*

**Практика:** *«Техника выполнения упражнений ударов теннисной ракеткой по мячу».*

Отработка техники ударов на тренажёре «Колесо» с применением робота. Эстафеты.

**Тема:** *«Упражнения для развития специальной выносливости».*

**Практика:** *«Многократные повторения упражнений».* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной

продолжительностью работы и отдыха.  
Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой теннисиста понимается степень обучения и освоения его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировками, а также совершенствование избранных форм спортивной техники, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

**Тема:** «Объём технического приема».

**Практика:** «Техника выполнения приема по высокому и низкому мячу». Прием по высокому и низкому мячу с высокой и низкой траекторией полета, по прямой и диагонали, по мячу, летящему прямо и косо, по мячу с верхним и нижним вращением, также направлять мяч в дальнюю и ближнюю зоны стола. Выполнять удар по мячу в высшей точке отскока, по восходящему и опускающемуся мячу;

**Тема:** «Стабильность технического приема».

**Практика:** «Техника выполнения технического приема».

Правильное, безошибочное выполнение технического приема в заданном направлении в течение определенного времени;

**Тема:** «Точность технического приема».

**Практика:** «Техника выполнения точности технического приема».

Умение заданным техническим приемом направлять мяч в определенные зоны стола (размеры зон устанавливаются в соответствии со спортивным разрядом обучающихся).

**Тема:** «Скорость выполнения технического приема».

**Практика:** «Техника выполнения технического приема на скорость».

Уверенное безошибочное выполнение технического приема на ближней дистанции от стола по восходящему мячу. Все звенья руки работают слаженно, к моменту удара рука с ракеткой достигает максимальной

скорости.

Сила вращения мяча – мяч летит с высокой скоростью вращения, соответствующей выполняемому приему.

Освоенность технического приема – Правильные движения всех звеньев руки, туловища и ног, составляющие действие приема.

**Тема:** «Овладение техникой передвижения и стоек».

**Практика:** «Техника передвижения и стоек».

Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

**Тема:** «Техника основных ударов и подач в игре с партнером».

**Практика:** «Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения».

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Правила игры на счет (во время соревнований).

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка в данной программе рассматривается, как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Высокий уровень тактической подготовки игроков в настольный теннис характеризует следующие показатели:

- хорошо развитое специфическое тактическое мышление, умение анализировать игровые ситуации, переключаться с одних тактических действий на другие, умение прогнозировать действия соперника и быстро решать двигательные задачи;
- умение поддерживать постоянную соревновательную активность – проявлять максимальное напряжение волевых качеств физических возможностей, стремиться владеть инициативной борьбой на протяжении всей партии и встрече в целом;
- Владение широкой вариативностью тактических действий;
- Хорошая ориентировка на игровой площадке и умение взаимодействовать с партнером в парной игре.

**Тема:** «Изучение общих положений тактики настольного тенниса, приемов судейства и положений о соревнованиях».

**Практика:** «Постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной техники, ее эффективных формах».

Совершенствование и обновление технико-тактических умений и навыков, тактических комбинаций и тактических вариантов игры;

- формирование умений быстро переходить от защиты к нападению и контр нападению и наоборот;
- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические комбинации в различных игровых ситуациях и с игроками



разного стиля игры;

- овладение навыками изучения и анализа игровой деятельности и тактики игры соперников, а также анализа собственной соревновательной деятельности.

Таким образом, в процессе тактической подготовки теннисиста сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные.

### **Инструкторская и судейская подготовка**

**Тема:** «Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия».

**Практика:** 1. Получение обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту с последующим привлечением их к судейской работе, выполнение функции секретаря, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Необходимо знать:

- правила и сущность соревнований по настольному теннису;
  - виды соревнований по настольному теннису;
  - этику спортивного соперничества;
  - нормы спортивной этики;
  - правила противоборства;
  - значение соревнований в развитии настольного тенниса;
  - действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
2. Оказание помощи младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.
  3. Самостоятельно составлять конспекты занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.
  4. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Владеть терминологией настольного тенниса.

Уметь составлять положения для проведения соревнований.

Уметь вести протоколы игры и соревнований.

Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, судьи-счетчика, секретаря.

Выполнить требования на присвоение звания инструктора или судьи.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение**

*Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)*

(<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

### Теоретические материалы - разработки :

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.  
Положение о проведении клубного турнира по настольному теннису.  
Тесты физической подготовленности по ОФП

### Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).  
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.  
Карточки для судейства  
Тесты по теоретической подготовке;  
Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.  
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».  
«Правила игры в настольный теннис».  
Видеозаписи выступлений обучающихся.  
«Правила судейства в настольном теннисе».  
Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.  
Рекомендации по организации подвижных игр.  
Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимы:  
спортивный зал, имеющий вентиляцию и освещение;  
наличие стандартного тренировочного инвентаря:  
- теннисные столы;  
- сетки для теннисного стола;  
- теннисные ракетки;  
- мячи для настольного тенниса;  
гимнастические скамейки;  
гимнастический мат;  
гантели;  
скакалки;  
мячи набивные;  
раздевалки;  
секундомер;  
планшет;  
свисток.

## **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования,

имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

### **Формы обучения:**

тренировка;

самостоятельная работа под наблюдением тренера;

индивидуальные консультации.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы организации работы. Наиболее эффективна групповая, она способствует развитию их творческих способностей.

### **Методы обучения:**

словесные (рассказ, беседа, объяснения, разъяснения);

наглядный (просмотр иллюстраций, видеозаписей);

практический;

альтернативный (анализ конкретной ситуации);

методы стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение);

методы контроля (устный опрос индивидуальный, фронтальный), (письменный - тесты, анкеты), (самоконтроль).

### **Основные правила техники безопасности и санитарии при занятиях настольным теннисом.**

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых имеется справка от врача о разрешении заниматься в секции «Настольный теннис».

Перед началом занятий - проветривание помещения.

На занятиях соблюдать дисциплину и организованность.

Исключать лишние движения, не предусмотренные тренером.

Заниматься в зале только в спортивной одежде, не стесняющей движения или в специальной форме для настольного тенниса.

Бережно относиться к инвентарю (теннисные ракетки, теннисные мячи) и оборудованию спортивного зала.

### **Просветительская и досуговая работа:**

Беседы с обучающимися.

Участие в соревнованиях, видеозапись соревнований, совместный просмотр, обсуждение ошибок, удач, интересных комбинаций.

Поисковая работа - анализ тренировок, выработка стратегии.

Беседы с родителями на различные темы: об успеваемости обучающихся, питании и диете, сборах на соревнования, поездки в лагерь.

### **Работа с одаренными детьми.**

Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.

Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.

Организация участия в соревнованиях различного уровня.

### **Методическая работа педагога.**

самообразование и самоанализ своей деятельности;

посещение занятий коллег;

организация собственных тренировок для повышения квалификации;

участие в семинарах и соревнованиях;

### **Модель выпускника**

1. Мотивационно - ценностный:

интерес к занятиям настольный теннис;

стремление в совершенстве овладеть навыками и приемами игры в настольный теннис;

приобщение к здоровому образу жизни.

2. Познавательный интерес:

пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний;

желание к познанию основ настольного тенниса

3. Качества личности:

доминантные ( настойчивость, целеустремленность,)

стремление соблюдать спортивный этикет

## **Информационное обеспечение**

### **Интернет-ресурсы:**

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований

URL <http://www.rttf.ru/>

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России URL <http://www.fvnt.ru/>

3. Федерация настольного тенниса России URL <http://www.ttfr.ru/>

4. Европейская федерация настольного тенниса: URL <http://www.ettu.org/>

5. Презентация, викторина «Настольный теннис»

<https://konstruktortestov.ru/test-21693>

<https://myslide.ru/presentation/viktorina-nastolnyj-tennis>

6. Тест на тему: "Настольный теннис"

<https://onlinetestpad.com/ru/test/268196-nastolnyj-tennis-test-2>

## 7. Викторина по настольному теннису с ответами

<https://yandex.ru/images/search?text>

### **Литература для обучающихся:**

Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра/Ю.П. Байгулов.- М.: Физкультура и спорт,2000-254с.

Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов/ Ю.А.Милоданова, В. Ю. Жданов, И.Ю. Жданов.-М.:Спорт, 2015.-128с.

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2010

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2010.

Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 2011.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2010

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012

### **Литература для педагогов:**

Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В. М. Богушас, О.В. Матыцин. –М.:Академия, 2016.-528с.

Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2010

Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1999.

Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольным теннисом. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2010.

5. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2012.

6. Орман Л. В. Современный настольный теннис. М. ФиС.2010

7. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе; учебное пособие/Л.К. Серова.- М.: Академия, 2019 -96с.

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

Всеобщая декларация прав человека.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

Приказ 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».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Методическая литература**

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012
  2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
  3. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
  4. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). М.1999.
- Редакция Сей Янь Шена, перевод с китайского. Настольный теннис.- М. 1990
- Э.Я. Фримерман настольный теннис. Краткая порттивная энциклопедия. составитель серии В.Л. Штейнбах. - М. 2005
- Ю.И. Портных, Л.К Серова Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: лекции для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей. - СПб.199
- О.В. Матыцин. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе.- М. 2001
- О. В. Матыцин, О.Н. Шестерник, М.П. Шестаков. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном

теннисе. – М. 1998

О.В. Матыцин. «МВ» - современный метод тренировки. Настольный теннис - информационно-методическая газета. – М. 1991. №3

Г.В. Барчукова, В.М. Боггушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса.- М. 2005

Г.В. Барчукова, В.В. Команов. Методическое пособие. Начальная подготовка в настольном теннисе.- М. 2017

В.В. Команов. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. –Советский спорт.2014

М.М. Вартамян. Настольный теннис. От познания к пониманию. - Магнитогорский дом печати. 2018

М.М. Вартамян, Н.Т. Терешин. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Федерация настольного тенниса России. 2014



## Приложение 1

### Годовой учебно-тематический план-график 1 года обучения программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>										
- техника безопасности на занятиях	0,5			0,5			0,5			1,5
- история развития настольного тенниса	1									1
- правила гигиены	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения элементов		1			1			1		3
- правила соревнований по настольному теннису			1			1			1	3
- отличительные особенности выполнения элементов				1						1
- особенности партнерского взаимодействия							1			1
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<i>2. Практическая подготовка</i>										
<i>ОФП:</i>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
- упражнения на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие координации	1	1	2	1	1	2	1	1	2	12
<i>СФП:</i>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>42</b>
- гимнастические элементы	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12
- акробатические элементы	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15
- жонглирование	1	2	2	1	2	2	1	2	2	15
<i>Техническая подготовка:</i>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
- техника работы рук;	2	1	2	1	1	2	1	1	1	12
- техника работы ног	2	2	1	1	1		1	1	1	11
<i>Тактическая подготовка</i>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
- приемы судейства				1	0,5	0,5	1	0,5	1	4,5

- положения о соревнованиях				1	0,5	0,5	1	0,5		3,5
<b>Итого часов:</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>102</b>
<i>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях</i>	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12
<b>Итого часов:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>126</b>

### Годовой учебно-тематический план-график 2 года обучения программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>										
- техника безопасности на занятиях	0,5			0,5			0,5			1,5
- методы обучения спортсменов	1									1
- правила гигиены	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения элементов		1			1			1		3
- правила соревнований по настольному теннису			1			1			1	3
- правила судейства				1						1
- основные терминологические понятия							1			1
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<i>2. Практическая подготовка</i>										
<b>ОФП:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
- упражнения на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие координации	1	1	2	1	1	2	1	1	2	9
<b>СФП:</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>42</b>
- гимнастические элементы	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12





**Тест по теоретической подготовке обучающихся по программе  
«Настольный теннис».**

Вопросы по истории настольного тенниса:

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?  
*А) Китай Б) США В) Япония Г) Англия*
2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?  
*А) пилоты Б) моряки В) железнодорожники Г) автолюбители*
3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?  
*А) 1984 Б) 1992 В) 1988 Г) 2000*
4. Когда проведён первый чемпионат мира?  
*А) 1926 Б) 1927 В) 1930 Г) 1933*
5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?  
*А) 1936 Б) 1938 В) 1940 Г) 1933*
6. Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса:  
*А) 1 мая Б) 8 ноября В) 6 апреля*
7. В каком году образована Международная федерация настольного тенниса?  
*А) 1920 Б) 1926 В) 1931*
8. В какой стране настольный теннис является национальным видом спорта?  
*А) Китай Б) Россия В) Австралия*

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований:

1. Что такое сет или партия?  
*А) 11 очков Б) 10 очков В) 12 очков Г) 21 очко*
2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, т.е. счет в сете 10:10?  
*А) преферанс Б) аванс В) баланс Г) деберц*
3. Из скольких сетов играется матч или встреча?  
*А) из одного Б) из любого нечетного числа сетов  
В) из 2-х сетов Г) из 5 сетов*
4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?  
*А) на 10 см. Б) не менее чем на 20 см.  
В) не менее чем на 16см. Г) менее 16 см.*
5. По сколько подач выполняет спортсмен  
*А) по 1 подаче Б) по 2 подачи В) по 3 подачи. Г) по 4 подачи*
6. Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан:  
*А) судье Б) рефери В) руководителю турнира  
Г) комитету, руководящему турниром Д) никому*

Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис:

1. Элемент «срезка» выполняется с каким вращением?  
А) без вращения                      Б) с верхним вращением  
В) с нижним вращением              Г) с боковым вращением
2. Элемент игры «Накат» выполняется с каким вращением?  
А) без вращения                      Б) с верхним вращением  
В) с нижним вращением              Г) с боковым вращением
3. Какова длина теннисного стола?  
А) 3м.    Б) 3,15 м.    В) 2,74 м.    Г) 2,5 м
4. Какова ширина теннисного стола?  
А) 1,525м.    Б) 1,8 м.    В) 1,7 м.    Г) 1,95 м.
5. Какова высота теннисного стола?  
А) 80 см.    Б) 85 см.    В) 72 см.    Г) 76 см.
6. Диаметр мяча равен:  
А) 38мм.    Б) 34мм.    В) 36 мм.    Г) 40мм.
7. Масса мяча равна:  
А) 2,7 гр.    Б) 5 гр.    В) 3,2 гр.    Г) 6,8 гр.
8. Высота сетки равна:  
А) 15,25 см.    Б) 14,25 см.    В) 17,25 см.    Г) 16,25см.
9. Какой вид ракетки не используется в настольном теннисе?  
А) азиатская    Б) европейская    В) африканская  
Г) все выше перечисленные используются

Устный блиц-опрос по теоретической подготовке:

1. Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?
2. Назовите основные подачи в настольном теннисе?
3. Назовите основные стойки теннисиста.
4. Сколько подач подряд имеет право выполнить спортсмен?
5. Назовите виды соревнований по настольному теннису
6. Какой из приемов игры в настольном теннисе является атакующим действием?
7. Может ли теннисист, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
8. Число движений в единицу времени характеризует?
9. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?
11. Какие вращения существуют в настольном теннисе?
12. Название пинг-понг произошло от ...
13. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?

**Контрольные нормативы  
оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Выполнение последовательности упражнений: кувырок вперед – прыжок с разворотом 360° – выпрыгивание в той тач – стойка на руках (не более 10 с.)	Выполнение последовательности упражнений: кувырок вперед – прыжок с разворотом 360° – выпрыгивание в той тач – стойка на руках (не более 10,5 с.)

## Основные требования к проведению занятий

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических	<u>Оборудование:</u> Теннисные столы, скамейки гимнастические, ракетки для настольного тенниса <u>Методические материалы:</u> Журналы,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация



			упражнений, выполнение  контрольных заданий.	картинки, карточки	
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Теннисные столы, ракетки и мячи для настольного тенниса, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Теннисные столы, ракетки и мячи для настольного тенниса. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Теннисные столы, ракетки и мячи для настольного тенниса, музыкальное сопровождение, <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------

### Паспорт Программы

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	Модифицированная, модульная
<b>Учреждение, реализующее программу</b>	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»
<b>Автор(ы)-составитель(и)</b>	Воронина Ирина Викторовна Педагог дополнительного образования
<b>Возраст обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 8-18 лет
<b>Наличие особых категорий обучающихся</b>	
<b>Сроки реализации и уровень</b>	<p>Обучение по Программе предусматривает 3 уровня подготовки:</p> <p>Стартовый уровень - обучающиеся 8 - 12 лет.</p> <p>Базовый уровень - обучающиеся 13 - 18 лет.</p> <p>Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).</p> <p>Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.</p> <p>Основание для отчисления: систематические пропуски занятий без уважительных</p>

	<p>причин;  нарушение дисциплины  отказ ученика от занятий.  Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>3 лет</u> обучения за <u>378 академических часов</u>.  Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:  <u>Стартовый уровень</u>  126 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.  <u>Базовый уровень</u>  252 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.</p>
<b>Год создания программы</b>	2015 год
<b>Года утвержденных новых редакций программы</b>	2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023
<b>Краткая аннотация программы</b>	Программа направлена на формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни через приобщение их к занятиям настольным теннисом
<b>Публикация программы в печатных изданиях</b>	
<b>Участие программы в конкурсах</b>	
<b>Наличие внешних рецензий</b>	
<b>Изменения в программе</b>	2022 г. - добавлен 3 год обучения; изменение возраста на 8-18 лет.