

Управление образования администрации  
Гурьевского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «2» сентября 2020 г

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
В. В. Булагова  
«2» сентября 2020 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис +»  
(модифицированная)

Форма обучения: очная

Возраст учащихся – 7 - 18 лет  
Срок реализации — 1 год  
Разработчик – Баталов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

Гурьевский муниципальный округ  
2020 год

Автор-составитель: Баталов А.С. – педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества».

Баталов А. С. Настольный теннис + [Текст]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / А. С. Баталов/ - Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2020. - 32 с.

Программа «Настольный теннис + » реализуется в МБУ ДО «Центр детского творчества» с 2016 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис +" предполагает развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Программа адресована педагогам дополнительного образования, реализующим занятия в рамках физкультурно-спортивной направленности.

## Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	22
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	25
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации.....	27
2.4. Оценочные материалы.....	28
2.5. Методическое обеспечение.....	28
Список литературы.....	33
Приложение.....	34

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис +» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:
- *Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;*
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества»;
- Положение о дистанционном обучении в МБУ ДО «Центр детского творчества»;
- Правилами персонифицированного финансирования.

Настольный теннис - это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Настольный теннис - это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

При разработке данной программы использовались авторские программы С. И. Пивкиной «Настольный теннис», П. Н. Майданского «Обучение юных искусству тенниса».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис + » (далее Программа) реализует *физкультурно-спортивную направленность*.

*Уровни, модули освоения Программы*

Обучение происходит после обучения по Программе «Техника и тактика игры настольный теннис»

*Уровень продвинутой, первый модуль обучения* - на данном этапе обучения совершенствуются техника и тактика игры в настольный теннис, развиваются навыки планирования самостоятельной работы в развитии и совершенствовании, осваиваются инструкторские и судейские навыки.

*Уровень продвинутой, второй модуль обучения* – продолжение совершенствование профессиональных навыков игры в настольный теннис (совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис, развитие навыков планирования самостоятельной работы в развитии и совершенствовании игры, осваиваются инструкторские и судейские навыки).

*Актуальность* программы «Настольный теннис +» связана с необходимостью современного подхода к физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, приобщением учащихся к спорту. Здоровье сбережение это одно из основных требований организации досуга

в образовательных учреждениях в современных условиях. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определен популярностью, доступностью, широкой распространенностью и востребованностью среди учащихся и родителей, как одно из средств формирования спортивно активной личности и реализации потребностей в занятиях спортом.

*Педагогическая целесообразность* создания данной Программы «Настольный теннис +» состоит в том, что в совместной деятельности педагога с учащимися, создаются оптимальные условия для общего физического развития, специальной подготовки для игры в настольный теннис, освоения базовых технических и тактических приёмов и правил игры. Осуществляется укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, приобщение воспитанников к здоровому образу жизни через занятия физическими упражнениями.

Игры, особенно спортивные, являются эффективным средством физического воспитания учащихся. Спортивные игры, в частности, настольный теннис, в значительной степени, восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление и способствуют повышению работоспособности учащихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: 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 учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

*Отличительная особенность Программы «Настольный теннис +»* является введение в Программу русских народных игр, как дополнительного средства для общего физического развития, воспитания нравственных и патриотических качеств учащихся, также Программа направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств.

#### *Адресат Программы*

Программа предназначена учащимся 7-18 лет. Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава не более 15 человек.

На обучение по Программе «Настольный теннис +» принимаются как девочки, так и мальчики, после окончания обучения по Программе «Техника и тактика игры в настольный теннис», не имеющие медицинских противопоказаний (принимаются при наличии справки о медицинском заключении врача). При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

#### 1.2. Цель и задачи Программы

*Целью Программы* является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Для достижения цели предполагается решить следующие задачи:

### ***Задачи первого модуля***

#### *обучающие:*

- пополнить необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса (топ -спин, блок, укоротка, бумеранг, контр -топ- спин, свеча защитная).
- обучить правилам спортивного поведения;

#### *развивающие:*

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции через различные упражнения (упражнения: для выработки реакции, укрепления мышц ног, для развития кистей рук, для ловкости);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

#### *воспитательные:*

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

### ***Задачи второго модуля***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- обучить правилам спортивного поведения;

развивающие:

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

воспитательные:

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебно-тематический план Программы «Настольный теннис +»

#### Первый модуль обучения (4 месяца, 32 часа)

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	<b>I. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Упражнения для выработки реакции	2		2	наблюдение
1.3	Упражнения для укрепления мышц ног	2		2	наблюдение
1.4	Упражнения для развития кистей рук	2		2	наблюдение
1.5	Упражнения для выработки ловкости	2		2	наблюдение
1.6	Элементы акробатики	2		2	наблюдение
1.7	Проверочная работа	2		2	Сдача нормативов
	<b>II. Техника</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	наблюдение
2.1	Топ-спин	2	1	1	наблюдение
2.2	Блок	2		2	наблюдение
2.3	Укоротка	2		2	наблюдение
2.4	Бумеранг	2		2	наблюдение
2.5	Контр-топ-спин	2		2	наблюдение
2.6	Свеча защитная	2		2	наблюдение
2.7	Проверочная работа	6	1	5	наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **Программы «Настольный теннис +»**

#### **Первый модуль обучения (4 месяца, 32 часов)**

##### **Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (14 часов)**

###### **Тема 1.1 Вводное занятие (2 часа)**

Знакомство с программой 3 года, ее целями и задачами. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

###### **Практическая работа**

Отработка приемов игры.

###### **Тема 1.2 Упражнения для выработки реакции (2 часа)**

Правила определения промежутка времени.

###### **Практическая работа**

Отработка ловли мяча с длинного и короткого расстояния. Выполнения прыжков, работа с таблицами.

###### **Тема 1.3 Упражнения для укрепления мышц ног (2 часа)**

Техника бега на короткую дистанцию.

###### **Практическая работа**

Выполнение «челночного бега». Выполнение ходьбы на согнутых ногах. Выполнение прыжков вверх на носках с прямыми ногами. Выполнение бега с ускорением, чередование бега с ходьбой. Выполнение приседаний на двух и одной ноге. Выполнение поднимания туловища на носках.

###### **Тема 1.4 Упражнения для развития кистей рук (2 часа)**

Техника отжимания от пола на кулаках.

###### **Практическая работа**

Выполнение отжимания от пола на пальцах. Использование резинового эспандера. Использование легких гантелей. Использование специальных утяжелителей. Использование специального эспандера.

### **Тема 1.5 Упражнения для выработки ловкости (2 часа)**

Техника жонглирования мячом.

#### **Практическая работа**

Выполнение подкрутки мяча правой стороной ракетки. Выполнение бросков мячом по летящей цели. Выполнение чеканки мяча при ходьбе по гимнастической скамейке.

### **Тема 1.6 Элементы акробатики (2 часа)**

Техника кувырков вперед и назад.

#### **Практическая работа**

Выполнение стойки на лопатках, стойки на руках, стойки на голове. Выполнение «моста» из положения лежа на спине. Выполнение полушпагата. Выполнение прыжков - полетов. Выполнение кувырков в длину с места и с разбега.

### **Тема 1.7 Проверочная работа (2 часа)**

Правила выполнения итоговой проверочной работы. Сдача нормативов.

#### **Практическая работа**

Выполнение заданий.

### **Раздел 2. Техника (18 часов)**

#### **Тема 2.1 Топ-спин (2 часа)**

Техника сверхсильного удара верхнего вращения. Определение траектории полета.

#### **Практическая работа**

Отработка отскока от стола. Выполнение быстрого «топ-спина». Выполнение медленного «топ-спина». Выполнение зависающего «топ-спина». Выполнение ложного «топ-спина». Отработка перекрутки. Отработка контр «топ-спина», «топ-спина» слева, «топ-спина» справа.

#### **Тема 2.2 Блок (2 часа)**

Техника активного блока, пассивного блока. Отработка контр-нападающего блока. Отработка смягчающего блока. Отработка блока открытой ракетой,

блока закрытой ракеткой, короткого блока, длинного блока, амортизированного блока.

### **Тема 2.3 Укоротка (2 часа)**

Техника имитации наката.

#### **Практическая работа**

Отработка «посадки» медленного короткого мяча. Выполнение амортизированной «укоротки», «укоротки» блоком, «укоротки» открытой ракеткой, «укоротки» закрытой ракеткой. Отработка обманной «укоротки», «укоротки» движением кисти.

### **Тема 2.4 Бумеранг (2 часа)**

Техника подрезки горизонтальной ракеткой.

#### **Практическая работа**

Отработка возврата мяча. Отработка подрезки по вогнутой траектории. Отработка подрезки горизонтальной ракеткой. Отработка срезки по выпуклой траектории. Отработка срезки высокого мяча. Отработка косой подрезки.

### **Тема 2.5 Контр - топ-спин (2 часа)**

Техника контр – топ - спин высокой траектории.

#### **Практическая работа**

Отработка медленного контр - топ-спина. Отработка низкого контр - топ-спина. Отработка быстрого контр - топ-спина. Отработка бокового контр-топ-спина. Отработка ложного контр - топ-спина. Отработка контр-топ-спина на контр «топ-спин».

### **Тема 2.6 Свеча защитная (2 часа)**

Техника плоского удара с высокого отскока мяча.

#### **Практическая работа**

Отработка удара с вогнутой траекторией полета мяча. Отработка удара против сильного удара «накатом». Отработка удара боковая свеча. Отработка удара в прыжке.

## **Тема 2.7 Проверочная работа (6 часов)**

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

### **Практическая работа**

Выполнение заданий. Зачет.

## Учебно-тематический план Программы «Настольный теннис +»

### Второй модуль обучения (6 месяцев, 48 часов)

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	<b>I. Техника</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
1.1	Запил	2		2	наблюдение
1.2	Смеш резаный	2		2	наблюдение
1.3	Совершенствование подачи «Маятник»	2		2	наблюдение
1.4	Совершенствование подачи «Веер»	2		2	наблюдение
1.5	Совершенствование обманной подачи	4		4	наблюдение
1.6	Соревнования	4	1	3	Одиночная игра на счет
	<b>II. Тактика</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
2.1	Тактика ближней зоны	2		1	наблюдение
2.2	Совершенствование тактики нападения	2		2	наблюдение
2.3	Совершенствование тактики защиты	2		2	наблюдение
2.4	Тактика парной игры	2		2	наблюдение
2.5	Передвижение в паре	2		2	наблюдение
2.6	Расстановка игроков в паре	2		2	наблюдение
2.7	Подачи в парной игре	2		2	наблюдение
2.8	Розыгрыш очка в парной игре	2		2	наблюдение
2.9	Проверочная работа	2	1	2	Зачет
	<b>III. Судейство и организация соревнований</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
3.1	Правила судейства	4	1	3	наблюдение
3.2	Правила организации соревнований	4	1	3	наблюдение
3.3	Проверочная работа	4	1	3	Судейство

					соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **Программы «Настольный теннис +»**

#### **Второй модуль обучения (6 месяцев, 48 часов)**

##### **Раздел I. Техника (16 часов)**

###### **Тема 1.1 Запил (2 часа)**

Техника удара резким движением локтя.

###### **Практическая работа**

Отработка удара резким движением кисти. Отработка смешанного удара.

Отработка сильного нижнего вращения. Отработка удара вперед под мяч.

Отработка удара по диагонали со смешанным вращением мяча.

###### **Тема 1.2 Смеш резаный (2 часа)**

Техника удар по высокому мячу.

###### **Практическая работа**

Отработка удара по высокому короткому мячу. Отработка срезки мяча в низ.

Отработка срезки мяча в сторону. Выполнение вращения мяча вправо и

вниз. Выполнение удара круговым вращением руки.

###### **Тема 1.3 Совершенствование подачи «Маятник» (2 часа)**

Техника подачи по диагонали.

###### **Практическая работа**

Отработка подачи в центр стола. Отработка подачи в край стола. Отработка

ближней подачи. Выполнение подачи в сочетании с атакующими ударами

слева и справа. Отработка маскировки подачи. Отработка ускоренной

поддачи.

###### **Тема 1.4 Совершенствование подачи «Веер» (2 часа)**

Техника низкого подброса мяча.

###### **Практическая работа**

Выполнение подачи ладонной стороной ракетки. Отработка короткой

поддачи в правый угол. Отработка ускоренной подачи. Отработка подачи со

смешанным вращением. Выполнение подачи различными частями ракетки.

### **Тема 1.5 Совершенствование обманной подачи (4 часа)**

Техника обманной подачи «Веер».

#### **Практическая работа**

Отработка обманной подачи «маятник». Выполнение ложного замаха. Выполнение ложного удара. Наскакивающая подача с коротким вращением. Отработка чередования подач. Отработка обманной подачи с прямым ударом. Отработка обманной подачи «челнок».

### **Тема 1.6 Соревнования (4 часа)**

Правила соревнований. Одиночная игра на счет.

#### **Практическая работа**

Выполнение заданий.

### **Раздел II. Тактика (18 часов)**

#### **Тема 2.1. Тактика ближней зоны (2 часа)**

Правила передвижения в ближней зоне.

#### **Практическая работа**

Отработка игры в ближней зоне между двумя нападающими. Отработка игры в ближней зоне нападающего против защитника. Отработка игры в ближней зоне двух защитников. Отработка перехода игры с дальней зоны в ближнюю. Отработка перехода игры с ближней зоны в дальнюю.

#### **Тема 2.2 Совершенствование тактики нападения (2 часа)**

Правила сочетания сложных подач.

#### **Практическая работа**

Отработка чередования косых мячей средней силы с сильным завершающим ударом. Отработка начала «атак» с подачей «накат». Отработка завершения атаки «топ-спина». Отработка сильного удара с угла. Совершенствование точного атакующего удара. Отработка атаки в быстром темпе.

#### **Тема 2.3 Совершенствование тактики защиты (2 часа)**

Тактика игры в средней зоне защитника против нападающего.

#### **Практическая работа**

Отработка игры в ближней зоне защитника против нападающего «срезкой».  
Отработка игры в дальней зоне защитника против нападающего «подрезкой». Отработка защиты блоком.

#### **Тема 2.4 Тактика парной игры (2 часа)**

Тактика парной игры с леворуким напарником.

##### **Практическая работа**

Отработка парной игры в ближней зоне. Отработка парной игры в средней зоне. Отработка парной игры в дальней зоне. Подбор партнера. Отработка согласованных действий в паре. Определение позиции. Использование слабых сторон соперника.

#### **Тема 2.5 Передвижение в паре (2 часа)**

Техника отработки согласованных передвижений в паре. Выбор правильной позиции.

##### **Практическая работа**

Отработка линейного передвижения в паре. Отработка отхода влево, отхода вправо, отхода назад. Выполнение Т-образного передвижения. Выполнение перехода с ближней зоны в среднюю. Выполнение перехода с ближней зоны в дальнюю. Выполнение перехода с дальней зоны в среднюю. Выполнение перехода с дальней зоны в ближнюю. Выполнение перехода со средней зоны в ближнюю.

#### **Тема 2.6 Расстановка игроков в паре (2 часа)**

Правила преимущества принимающей стороны. Сильный игрок против слабого принимающего. Расстановка игроков в смешанных парах.

##### **Практическая работа**

Отработка игры защитника против нападающего. Отработка игры защитника против защитника. Отработка игры нападающего против нападающего.

#### **Тема 2.7 Подача в парной игре (2 часа)**

Тактика выбора направления подачи.

### **Практическая работа**

Отработка короткой подача к средней линии. Отработка условных сигналов с партнером. Отработка короткой подачи к боковой линии. Использование слабых сторон соперника при приеме. Отработка средней подачи к средней линии. Выполнение средней подачи к боковой линии. Выполнение длинной подачи к средней линии, длинной подачи к боковой линии.

#### **Тема 2.8 Розыгрыш очка в парной игре (2 часа)**

Техника удара мяча в разные направления.

### **Практическая работа**

Отработка ударов мяча по прямой, ударов мяча в середину игровой зоны. Отработка сочетания длинных накатов с укороченными срезками. Использование зависающих «топ - спинов». Отработка серийного нападения накатами. Отработка ударов в направлении отхода соперника. Отработка ударов в противоположном направлении.

#### **Тема 2.9 проверочная работа (2 часа)**

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

### **Практическая работа**

Выполнение заданий. Зачет.

### **Раздел III. Судейство и организация соревнований (12 часов)**

#### **Тема 3.1. Правила судейства (4 часа)**

Правила игры. Жребий. Ведение протокола. Права и обязанности участников соревнований. Права и обязанности ведущего судьи.

### **Практическая работа**

Слежение за правилами подачи. Слежение за правилами приема. Слежение за правилами перехода игроков при парной игре. Слежение за правилами перехода сторон. Слежение за правилами ведения счета.

#### **Тема 3.2 Правила организации соревнований (4 часа)**

Ознакомление с различными способами проведения соревнований. Круговой способ. Способ выбывания проигравших. Способ выбывания

проигравших. Смешанный способ. Виды соревнований. Мужские и женские. Парные встречи. Смешанные парные встречи. Характер соревнований. Личные, командные и лично-командные.

### **Практическая работа**

Проведение соревнований.

#### **Тема 3.3 Проверочная работа (4 часа)**

Правила выполнения итоговой проверочной работы. Судейство соревнований.

### **Практическая работа**

Выполнение заданий.

#### 1.4. Планируемые результаты

*В результате прохождения программного материала учащиеся, как правило:*

##### ***1 модуль:***

*знают:*

- основные знания и термины игры в настольный теннис;
- историю настольного тенниса и его роль в современном обществе;
- правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом;
- основные навыки двигательных способностей, присущие игре «Настольный теннис».
- основы техники и тактики ведения игры;
- основные виды ударов и подач.
- знание правил игры подкрепляется знаниями таких понятий как «наступление в игре» и «защите»;

*умеют, владеют:*

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

## **2 модуль:**

*знают:*

- знают все нормативы по общей физической подготовке;
- историю настольного тенниса и его роль в современном обществе;
- правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом;
- основные технические приемы;
- тактику и технику одиночной и парной игры;
- правила организации соревнований и ведения протокола;

*умеют, владеют:*

- умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг - партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда;
- тактическими и техническими навыками парной и одиночной игры.

*В течение всего периода обучения, также получают развитие такие качества учащихся, как:*

- доброта, отзывчивость и внимание к окружающим людям;
- культура общения, чувства коллективизма и взаимопомощи;
- усердие, терпение, трудолюбие, самоорганизация.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09.

Продолжительность учебного года – 40 недель, 10 месяцев (1 модуль - 4 месяца, 2 модуль - 6 месяцев).

#### 2. Календарь занятий

Года обучения	1 модуль	Количество недель образовательного процесса	Праздничные дни	2 модуль	Количество недель образовательного процесса	Праздничные дни	Летние каникулы	Всего в год
год обучения	не позднее 01.09.-31.12.	16 недель	Ноябрь 04	не позднее 09.01-не позднее 31.05.	24недел ь	Январь: 01,02,03,04, 05,06,07,08 Февраль: 23 Март:08 Май:01,09	Не позднее 01.07 до 31.08.	40 недель

Продолжительность академического часа групповых занятий – 40-45 минут, для учащихся младшего школьного возраста – 30 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 10 минут.

### 2.2. Условия реализации Программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами Программы. Количество инвентаря определяется из расчёта участия всех учащихся в процессе занятий.

Для успешной реализации данной Программы созданы следующие материально-технические условия:

#### *Материально-техническое обеспечение*

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации Программы используются:

- спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр; оснащённый оборудованием и инвентарём для настольного тенниса.

1. спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- хоккейные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2-4 штуки;
- теннисные столы - 7 штук;
- сетки для настольного тенниса – 7 штук;
- гимнастические маты – 2 штуки;
- табло для подсчёта очков.

*Кадровые условия реализации Программы:*

Педагог дополнительного образования творческого объединения учащихся реализующий данную Программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает высшим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по настольному теннису;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие, физкультурно-спортивные способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и

уровень квалификации по специальности.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения результативности освоения Программы разработаны различные формы контроля, фиксации и демонстрации результатов учащихся, которые отражают достижения цели и задач Программы.

Оценка эффективности обучения по Программе «Настольный теннис +» проводится систематически в течение года посредством следующих способов и форм проверки: сдача нормативов, одиночная игра на счёт, тестирование; соревнования по настольному теннису и др.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

*Вводный контроль* используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: анкетирование, диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года – в форме зачетов, товарищеских встреч, соревнований. Итоги заносятся в протокольные таблицы (*Приложение 1*).

<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</b>	<b>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</b>
Опрос, анкетирование, беседа, теоретический опрос, опрос на знания терминов, зачетные упражнения	Журнал посещаемости Аналитический	Аналитические справки, протокольные таблицы ( <i>Приложение 1</i> ).
Контрольные игры	Наблюдение	Аналитические справки, протоколы соревнований,

		игр
Сдача нормативов – зачет, соревнования, товарищеские встречи	Наблюдение	Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, товарищеских встреч фото, отзывы детей, родителей, протокольные таблицы ( <i>Приложение 1</i> ).

#### 2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе учащихся определяется по таблице (*Приложение 2*).

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования, выполнение тестовых заданий.

Оценка: результативности освоения Программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

#### 2.5. Методическое обеспечение

Общая продолжительность обучения учащихся в объединении равна 360 часам, в том числе:

1 модуль обучения 32 часа, 2 модуль 48 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом 10 минут в рамках каждого часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис +» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

При проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные *формы работы*.

На занятиях используются различные методы организации занятий.

*Метод по способу подачи материала:*

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (демонстрация правил и техники игры);
- практический (выполнение игровых упражнений, отработка тактических навыков, является основной формой работы)

*Метод по характеру деятельности учащихся:*

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

*Занятия построены на основных дидактических принципах:*

- доступности (от простого, к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;

Программа «Настольный теннис +» состоит из разделов, логически связанных между собой:

**Раздел:** Общефизическая подготовка.

**Раздел:** Техника.

**Раздел:** Тактика.

Каждый раздел имеет определённую цель.

№ раздела	Название раздела	Цель раздела
I	Общефизическая подготовка.	Развитие общефизических и специально-физических качеств, необходимых для освоения игры в настольный теннис.
II	Техника.	Обучение учащихся основным техническим приёмам.
III	Тактика.	Обучение учащихся основным тактическим приёмам.

Теоретический материал Программы вводится в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические навыки и умения игры в теннис (техника и тактика) отрабатываются в процессе выполнения специальных упражнений.

Введение в Программу подвижных народных игр вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Сочетание упражнений на общефизическую подготовку учащихся с подвижными народными играми стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Планирование и проведение учебных занятий проводятся в соответствии с требованиями к здоровьесбережению: выполнение санитарно-гигиенических требований, создание психологической комфортности, создание условий для реализации коммуникативных навыков учащихся, дозирование физической нагрузки в течение занятия.

Это способствует формированию у учащихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Рефлексивные и коммуникативные умения и навыки развиваются при подведении итогов занятия.

Для стимулирования творческой, физкультурно-спортивной деятельности на занятиях используются методы стимулирования интереса к

учению: создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к достижениям учащихся, индивидуальный подход.

Ниже приведенная таблица представляет собой систематизацию форм занятий, основных приемов и методов, дидактического материала, технического оснащения занятий и форм подведения итогов по каждому разделу Программы.

<b>Форма занятий</b>	<b>Основные методы и приёмы</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение занятия</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>Раздел. Общефизическая подготовка</b>			
Практическое занятие; Игра.	Показ; Практическое выполнение упражнений; Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; элементы акробатики, упражнения на снарядах, подвижные игры и эстафеты;	Тестирование; Задания, упражнения; Скакалки, гимнастические палки, теннисный или хоккейный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая стенка, брусья, канат, шведская лестница, бревно, скамейка, кольца, трамплин.	Сдача нормативов Занесение в протокольную таблицу (Приложение 1)
<b>Раздел. Техника</b>			
Комбинированное занятие; Практическое занятие.	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения; Просмотр DVD-записей; выполнение специальных упражнений;	Задания, упражнения, DV-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Одиночная игра на счёт
<b>Раздел. Тактика</b>			
Комбинированное занятие; Практическое занятие.	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения;	Задания, упражнения, схемы; DVD-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки;	Зачет Занесение в протокольную таблицу

			(Приложение 1)
--	--	--	----------------

Метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные - отслеживаются на протяжении всего обучения по Программе через наблюдение за учащимися в разных моментах жизнедеятельности (игры, общение, выполнение обучающих упражнений, соревнования и т.д.).

## Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 53с.
2. Балйшите, Л. От семи до...[Текст] /Л. Балйшите. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 50с.
3. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис [Текст] /М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 2000.- 65с.
4. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] /В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 25с.
5. Кудряшов, В.А. Спортивные игры [Текст] /В.А. Кудряшов. – М.: Высшая школа, 2002.- 75с.
6. Корбут, Е.В. Теннис. Техника и тактика чемпионов [Текст] /Е.В. Корбут. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 45с.
7. Майдайский, П.Н. Обучение юных искусству тенниса [Текст] /П.Н. Майданский. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 38с.
8. Ормай, Л. Современный настольный теннис [Текст] /Л. Ормай – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 57с.
9. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / Ю.И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 85с.

**Тестовые задания**

**Теннисные умения**

**Протокол тестирования «работа с мячом»**

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

Навыки ФИ учащегося	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

**Теннисные умения**

**Протокол тестирования «удар срезкой»**

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

Навыки ФИ учащегося	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	

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

## Тестовые задания

### Теннисные умения

#### Протокол тестирования «удар срезкой»

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

Навыки	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса педагога (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	
ФИ учащегося					

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

**Теннисные умения**

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

**Контрольные нормативы для определения технической  
подготовленности в настольном теннисе**

Теннисные умения

Тест «удары накатом»

Техническая подготовленность	Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5-6	7-10
Удар слева накатом	Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5-6	7-10

\*Имитация удара накатом оценивается по следующим критериям: Исходное положение: правильное -1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Выполнение ударного движения (удар, счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов. Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022