

Управление образование администрации муниципального образования  
Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской  
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 11 мая 2023 года  
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
СШ им. В.Н. Мачуги  
\_\_\_\_\_ С.И. Попова  
Приказ от 11.05.2023г. №122/1

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 1 год; 264 ч.

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе **#**

Авторы составитель программы:  
Шрамченко Л.Г., тренер-преподаватель,  
Подволоцкая Е.А., тренер-преподаватель,  
Адамчик Л.В., методист.

ст. Переясловская, 2023г.

## Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1.	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия, включающие формы аттестации»	15
2.1.	Календарно учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	23
2.6.	Список литературы	26

## РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» (далее Программа) составлена на основе авторской программы. Автор составитель Грибачева М.А., руководитель структурного подразделения Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации.

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

**Направленность** Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на создание условий для их физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений и навыков в области настольного тенниса, отбор одаренных детей, на профессиональную ориентацию.

**Новизна** Программы заключается в том, что она содержит в себе не только физическое развитие, но, и фокусируясь на летающем мяче во время игры, глаза непрерывно делают зарядку, что способствует улучшению зрения. А так же тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов

развитие мелкой моторики, в дальнейшем развитию красивого подчёрка. Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

**Актуальность.** Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, простотой подготовки материально-технической базы.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить отчасти, проблему призвана разработанная Программа, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис так же развивает ловкость, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Таким образом, занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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.

**Отличительные особенности.** В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных учащихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения учащихся, подготовки резерва по виду спорта «Настольный теннис».

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Основными педагогическими принципами Программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся 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.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

**Уровень программы, объем и сроки.** Программа базового уровня, срок реализации 1 год. Общее количество учебных часов – 264, продолжительность обучения 44 недели. Недельная нагрузка 6 часов.

**Форма обучения** – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10 минутами перерыва). Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

**Особенности образовательного процесса.**

**Состав** группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие. Численный состав группы 10-20 человек.

В группы могут быть переведены учащиеся, обучающиеся ранее в группах спортивной подготовки, которые не выполнили необходимый спортивный разряд. Обучение проходит по индивидуальным планам.

Учащиеся данной категории, успешно выступающие на спортивных соревнованиях и выполнившие требования по уровню спортивной квалификации (выполнение норм спортивного разряда), могут быть

переведены на соответствующий этап и уровень в группы спортивной подготовки в течении года после выполнения норм спортивного разряда.

Обучение строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, с применением личностно-деятельного подхода при организации учебно-воспитательного процесса.

**Форма образовательной деятельности** – индивидуально-групповая.

**Виды занятий** определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

**Воспитательная деятельность.**

Воспитательная деятельность с учащимися осуществляется согласно плану воспитательной работы, который утверждается учреждением на учебный год.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

**Цель:** создание условий для успешного развития физических качеств, индивидуальных потребностей в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

*Предметные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта, игры настольный теннис;
- дать необходимые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести игру на счет, на результат.

*Метапредметные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Личностные:*

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- способствовать самоопределению учащихся, спортивно ориентировать.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****Учебный план**

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов обучения		Форма аттестации
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>229</b>			
1.1	Введение	2	2		
1.2	Теоретическая подготовка	20	20		
1.3	Общая физическая подготовка	85	2	83	
1.4	Специальная физическая подготовка	66	2	64	
1.5	Технико-тактическая подготовка	56	2	54	
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>31</b>			
2.1	Интегральная (соревновательная) подготовка	7	1	6	Соревнования
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	22		22	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	2	2		
<b>3.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Итоговое занятие	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>264</b>	<b>32</b>	<b>232</b>	

**Содержание учебного плана.****I. Обязательные предметные области**

### **1.1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

*Практика:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

### **1.2. Теоретическая подготовка.**

*Темы:* История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Основы личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по настольному теннису. Оказание первой помощи. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили



игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Стилль игры и индивидуальные особенности. Просмотр видеозаписей игр.

### **1.3. Общая физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть:*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости. Упражнения для повышения ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

### **1.4. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть:* Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для

воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

### **1.5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

*Практическая часть:*

*Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

*Техника подачи.* Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
  - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
  - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накато. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

*Выбор позиции.* Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

*Тренировка тактических вариантов игры:*

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

*Игры на счет - двумя мячами:*

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

*Выполнение комбинации из 6 ударов:*

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

*Розыгрыш очка:* - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева.

## **2. Вариативные предметные области.**

### **2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.**

*Теоретическая часть:* Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

*Интегральная подготовка:*

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## **2.2. Другие виды спорта и подвижные игры.**

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

*Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:* «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

*Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:* «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

### **2.3. Спортивное и специальное оборудование.**

*Теоретическая часть.* Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **3. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Подготовка к итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

### **3.1. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

*Практическая часть:* показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у учащихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в результате обучения по Программе, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, дети учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

***После обучения учащиеся будут знать***

***Предметные:***

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в крае;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису.

**Метапредметные:**

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- способы и правила оказания первой помощи.

**Личностные:**

- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

**Будут уметь****Предметные:**

- выполнять технические элементы;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- выполнять технические и тактические упражнения;

**Метапредметные:**

- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;

**Личностные:**

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

## **РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

### **2.1. Календарно учебный график.**

Начало реализации программы	01.09.2023г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	май 2024г.
Окончание реализации программы	31.08.2024г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения

программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно- тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).





## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по настольному теннису	Д	
Видео записи техники игры в настольный теннис	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные поролоновые B Ball	50	
Мячи теннисные Kid	70	
Мячи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столы настольного тенниса	6	
Набор для подвижных игр	К	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Тренажер настольный теннис	5	
<b>Дополнительный инвентарь:</b>		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

### Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель должен владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях и имеющегося спортивного разряда по виду спорта «настольный теннис» возможен перевод учащихся на программу спортивной подготовки.

**Итоговую аттестацию** учащиеся сдают в мае для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице №3.

### Протокол результатов итоговой индивидуальной аттестации учащихся

Наименование программы: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Метание мяча для настольного тенниса(м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кольцо)		Набывание мяча ведущей рукой левой, правой стороной без учета времени.		Контрольные тесты по теоретической подготовке.		Сумма баллов	Общая оценка	
			Рез.	Оц.	Рез.	Оц.	Рез.	Оц.	Рез.	Оц.	Рез.	Оц.	Рез.	Оц.			

Заключение о результатах сдачи нормативов \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Состав комиссии \_\_\_\_\_

### Мониторинг результатов участия в соревнованиях учащихся МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги

Наименование программы: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за

				призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Чуть ниже - тесты по теоретической подготовке.

Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

### Показатели контрольно-тестовых аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП.

Таблица №3

Возраст	Оценка	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6	5	7,2	7,3	110	100
	4	7,3	7,4	105	95
	3	7,4	7,5	100	90
7	5	7,1	7,2	115	110
	4	7,2	7,3	110	105
	3	7,3	7,4	105	100
8	5	7,0	7,1	130	120
	4	7,1	7,2	125	115
	3	7,2	7,3	120	110
9	5	6,9	7,0	140	130
	4	7,0	7,1	130	120
	3	7,1	7,2	125	115
10	5	6,8	6,9	150	140
	4	6,9	7,0	140	130
	3	7,0	7,1	130	120
11	5	6,7	6,8	160	150
	4	6,8	6,9	150	140
	3	6,9	7,0	140	130
12	5	6,6	6,8	165	155
	4	6,7	6,9	155	150
	3	6,8	7,0	145	140
13	5	6,1	6,5	170	160
	4	6,2	6,6	165	155
	3	6,3	6,7	160	150
14	5	5,9	6,2	175	165
	4	6,1	6,4	170	160
	3	6,2	6,6	165	155
15	5	5,7	5,9	180	170
	4	6,0	6,2	175	165

	3	6,1	6,4	170	160
16	5	5,6	5,8	185	175
	4	5,9	6,0	180	170
	3	6,0	6,1	175	165
17	5	5,5	5,7	190	180
	4	5,7	5,9	185	175
	3	5,9	6,0	180	170

возраст	уровень	СФП			
		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев
6	5	3,0	2,8	15	15
	4	2,7	2,4	12	10
	3	2,5	2,0	10	8
7	5	3,5	3,0	25	20
	4	3,3	2,8	20	17
	3	3,0	2,4	15	13
8	5	3,8	3,3	30	25
	4	3,5	3,0	25	20
	3	3,3	2,8	20	17
9	5	4,0	3,7	35	30
	4	3,8	3,3	33	28
	3	3,5	3,0	30	25
10	5	4,3	4,0	37	32
	4	4,0	3,7	35	30
	3	3,8	3,3	33	29
11	5	4,5	4,4	39	35
	4	4,3	4,0	37	32
	3	4,0	3,7	35	30
12	5	4,8	4,7	42	38
	4	4,5	4,4	40	36
	3	4,2	4,0	38	34
13	5	5,3	5,0	44	40
	4	5,0	4,7	41	38
	3	4,7	4,0	39	36
14	5	5,6	5,4	46	43
	4	5,2	5,0	43	41
	3	4,8	4,7	41	38
15	5	5,9	5,7	47	45
	4	5,5	5,3	45	43
	3	5,2	5,0	43	41
16	5	6,4	6,0	49	48
	4	6,0	5,7	47	46
	3	5,7	5,2	45	44
17	5	6,8	6,5	51	50
	4	6,5	6,1	48	48
	3	6,2	5,7	46	46

Возраст	ТТ		
	Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной без учета времени		
	5	4	3
6	3	2	1
7	4	3	2
8	4	3	2
9	5	4	3
10	5	4	3
11	6	5	4

12	7	6	5
13	8	7	6
14	9	8	7
15	10	9	8
16	11	10	9
17	12	11	10

### Контрольные тесты по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий спортом?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) спортивные достижения; в) весело провести время.

Вопрос 2: какую обувь надо надевать на занятия настольным теннисом?

Варианты ответа: а) кеды, б) сапоги; в) сланцы.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.

Вопрос 5: в какой стране зародился настольный теннис?

Варианты ответа: а) Китай; б) США; в) Япония.

Вопрос 5: в каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

Варианты ответа: а) 1984; б) 1988; в) 1928.

Вопрос 6: размер стола для настольного тенниса?

Варианты ответа: а) 2,74X1,5; б) 2,00X1,5; в) 2,70X1,5

Вопрос 7: до скольких очков продолжается партия в настольный теннис?

Варианты ответа: а) до 5; б) до 10; в) до 11.

Вопрос 8: сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда?

Варианты ответа: а) два; б) три; в) один

Вопрос 9: какой из приемов игры является атакующим действием?

Варианты ответа: а) удар толчком; б) подставка; в) накат.

Вопрос 10: какая хватка ракетки характерно для теннисистов европейцев?

Варианты ответа: а) вертикальная; б) горизонтальная; в) плоская.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях, представлены в таблице №4.

Таблица №4

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое,	<u>Методы:</u> Словесный,	<u>Оборудование:</u> Шведские	Обсуждение обобщение

		контрольное занятие, диагностика	наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	знаний, контрольное задание, диагностика аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение обобщение знаний, контрольное задание, диагностика аттестация
3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение обобщение знаний, контрольное задание, диагностика аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Столы, сетки, ракетки <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение обобщение знаний, анализ.
5	Подвижн	Инструктаж,	<b>Методы:</b>	<b>Оборудование:</b>	Обсуждение

	ые игры	игровое занятие	Соревновательно-игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний и умений

### Алгоритм учебного занятия

#### Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

*Примерное распределение времени на занятие 90 мин.*

Часть занятия	Содержание	Продолжительность
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса	35 мин
	Активный перерыв	10 мин
	Специальные игровые упражнения. Подвижные игры.	35 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

#### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников и расположение теннисных столов с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель 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 – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. 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

Типы занятий и формы взаимодействия с детьми педагог определяет самостоятельно, исходя из целей и задач занятия, собственных возможностей и возможностей учащихся.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для тренера-преподавателя.**

1. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2011г. 160 с.
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2012.
3. М.М. Вартанян, В.В. Команов. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва, 2010.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС, 2013.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС, 2012.
6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. «Советский спорт», 2014.



7. В.В. Команов. Настольный теннис глазами тренера. Москва, 2012.
8. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Издательство «Спорт», Москва, 2016.
9. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 2014.

**Список рекомендуемой литературы для детей:**

1. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
2. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 2013.
3. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2015.