

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Камешкирского района»

Рассмотрено:  
на заседании Трудового коллектива  
протокол № 9 от 07.09.2018г



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО» ДЮСШ  
Камешкирского района»  
\_\_\_\_\_ Н. Г. Макарова

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

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: с 9 -18лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень: углубленный

Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
Беззубенкова Наталья Михайловна

с. Русский Камешкир  
2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Место программы в образовательном процессе

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Программа является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической; физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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.

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

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

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

**Особенность программы** заключается 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 конкурентного отбора для поступления в секцию. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. Большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Поэтому большое значение на занятиях уделяется специальной физической подготовке в форме спортивных игр (футбол, вышибалы, спортивные эстафеты)

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Это все соответствует приоритетам образовательной политики, изложенной в Законе РФ « Об образовании»

## **Цели и задачи**

### **Цель:**

развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления собственного организма посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### 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;

### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- 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;

### **Обучающиеся по программе**

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 18 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения -15 - 20 человек,  
2 год обучения – 15-20 человек,  
3 год обучения – 15-20 человек.

### **Режим занятий**

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 часа. (144 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа(216 часов в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа(216 часов в год)

Всего на период обучения запланировано 576часов.

### **Форма реализации образовательной программы**

Обучение по данной программе - очное

групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

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

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - 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 контрольных игр и соревнований.

### **Контроль результатов обучения по программе**

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог дополнительного образования использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по настольному теннису используются: - столы для настольного тенниса, - сетки, - ракетки для настольного тенниса, - мячи для настольного тенниса, - инвентарь и оборудование для ОФП.

### **Планируемые результаты**

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Владение основными техническими приемами настольного тенниса. Понимание сущности

игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно выбирать тактический вариант игры и реализовывать его. На протяжении 10 - 15 минут учебной игры демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения Универсальными компетенциями** учащихся по программе являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	144	47	97	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	216	71	145	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	216	59	157	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		576	177	399	

#### Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
2.3	Точность попадания, техника.	2	2	4

2.4	Атака, контратака.	2	4	6
2.5	Подача мяча	2	2	4
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технической комбинации.</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>28</b>
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
3.5	Теоретические примеры.	2	4	6
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>32</b>
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2

7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>47</b>	<b>97</b>	<b>144</b>

### Содержание программы 1 год обучения.

#### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### 6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## Ожидаемые результаты:

### К концу первого года:

#### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

#### Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

### Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
<b>1</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>44</b>
	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	5	5	10
	Тренировки сложных подач и их приёма.	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	4	6
	Активный приём подачи накатом.	3	5	8
	Подрезка мяча справа и слева.	3	3	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>42</b>
	Восемь принципов выполнения удара.	3	7	10
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Стойка. Координация у стола.	3	3	6
	Перемещение у стола.	3	1	4
	Точность попадания. Техника.	3	7	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	1	2
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Игры на счёт.	5	15	20

	Парные игры.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>4.</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	5	15	20
	Комбинированные серии ударов	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>5.</b>	<b>Индивидуальная работа.</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Индивидуальная короткая подача.	5	15	20
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 2 год обучения.

#### 1. **Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### 2. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

#### 3. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### 4. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### 5. **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **К концу второго года:**

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

### **Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>42</b>
	Тренировка сложных подач и их приёма.	4	6	10
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	4	6	10
	Активный приём подач «накатом».	4	6	10
	Имитационные упражнения.	2	8	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Игра различными ударами без потери мяча.	3	7	10
	Техника передвижений у стола. Стойка.	3	7	10
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2	8	10
	Восемь принципов выполнения удара.	2	8	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Игры на счёт.	5	15	20
	Парные игры.	5	15	20

	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>4.</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	5	15	20
	Комбинированные серии ударов.	5	15	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>7.</b>	<b>Индивидуальная работа.</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>44</b>
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	18	22
	Судейская практика	4	16	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>59</b>	<b>157</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 3 год обучения.

#### 1. **Тактическая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

##### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

#### 2. **Техническая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

##### Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

#### 3. **Игровая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

##### Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### 4. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

##### Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

##### Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### 5. **Индивидуальная работа**

##### Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу третьего года:**

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – спин справа по подставке справа;
- топ – спин слева по подставке;
- топ – спин справа по подрезке справа;
- топ – спин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

**Условия реализации программы**

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

**Методическое обеспечение 1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организаци и занятий	Методический и дидактически й материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для

					настольного тенниса.
2	Тактика: отработка технической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

### Методическое обеспечение 2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организаци и занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные

					столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

### Методическое обеспечение 3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные

					столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Техническая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Индивидуальная работа.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

### Оценочные материалы

#### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ-пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

#### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

#### Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### **Список литературы для педагога.**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Список литературы для детей.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995г