

**Управление образования администрации
Тамбовского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2024 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена Приказ № 447 от 30 августа 2024г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	--

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

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кулешов Алексей Алексеевич,
учитель физической культуры

С. Кузьмино-Гать,
2024 год

Информационная карта

1. Организация	Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горельская средняя общеобразовательная школа» в селе Кузьмино-Гать
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
3. Ф.И.О., должность автора-составителя	Кулешов Алексей Алексеевич, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); - распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по

	<p>проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горельская средняя общеобразовательная школа».</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Вид программы	модифицированная
4.4. Тип программы	общеразвивающая
4.5. Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
4.6. Способ освоения содержания образования	практический
4.7. Уровень освоения программы	базовый
4.8. Форма реализации программы	групповая
4.9. Продолжительность	2 года

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы. В системе всестороннего совершенствования личности занятия спортом составляют важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Основные задачи воспитания физической культуры в нашей стране решаются на основе государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», утверждённой постановлением Правительства от 15 апреля 2014 года.

Ребенок, будучи от природы активно деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счёт движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, физическая слабость, апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряжённому труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Занятия детей настольным теннисом способствуют укреплению мышц, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растёт сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости.

Новизна программы заключается в том, что основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в общеобразовательном учреждении. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой учащиеся получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счёт, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Педагогическая целесообразность. В учебном процессе теннис используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Педагогическая целесообразность применения тенниса в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга учащихся;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Отличительная особенность программы. В программе особое место уделяется организации и планированию учебно-тренировочной работы подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Адресат программы. В реализации программы участвуют учащиеся среднего школьного возраста (12-15 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём и срок освоения программы. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 2 год (по 72 часа).

Форма обучения: очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

Особенности организации учебного процесса. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Образовательный процесс строится по трём основным видам деятельности: обучение учащихся теоретическим знаниям, практическая отработка умений и навыков, самостоятельная тренировочная деятельность.

Состав группы детского объединения: одновозрастной и постоянный на период обучения. Норма наполнения группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут.

1.2. Методические условия реализации программы.

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Методы обучения. Для освоения содержания программы используются репродуктивные и продуктивные методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Методы воспитания:

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (упражнение, демонстрация, воспитывающая ситуация);
- методы формирования сознания (беседа, пример, убеждение);
- методы стимулирования и мотивации (поощрение, соревнование, игра);

- методы контроля, самоконтроля и самооценки (наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности).

Формы организации образовательного процесса. Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая формы работы в рамках одного занятия.

Формы организации учебных занятий: лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнование.

Педагогические технологии. Выполнение программы предполагает использование современных педагогических технологий: группового обучения, коллективного взаимообучения, элементов игровых технологий, технологий личностно-ориентированного, развивающего обучения, здоровьесберегающих технологий.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – подготовительный (организационный момент, создание мотивации у учащихся);

II этап – основной (Теоретическая часть: изложение исторических данных по теме занятия, устное описание практической работы, объяснение специальных терминов по теме занятия, описание и показ основных технических приёмов выполнения упражнений, правила техники безопасности. Практическая часть: пошаговое выполнение упражнений);

III этап – итоговый (рефлексия, подведение итогов занятия, проверка полученных знаний, демонстрация полученных навыков).

Дидактические материалы. Используемые дидактические средства: подборка информационно-справочной литературы, видеоуроки игры в настольный теннис.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование у учащихся здорового образа жизни через вовлечение детей в занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Задачи	1 год	2 год
обучающие	1. Выявить задатки и способности учащихся. 2. Повысить общую физическую подготовленность (гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности). 3. Совершенствовать специальную физическую подготовленность. 4. Овладеть основами тактики игры.	1. Совершенствовать специальные для настольного тенниса физические качества. 2. Совершенствовать технику игры, повышать её вариативность, точность, стабильность и устойчивость к сбивающим факторам. 3. Отработать тактические комбинации и связки. 4. Освоить повышенные тренировочные нагрузки.

	<p>5. Овладеть индивидуальными и парными тактическими действиями.</p> <p>6. Овладеть основными техническими приёмами на уровне умений и навыков.</p> <p>7. Формировать игровой стиль.</p>	<p>5. Приобрести соревновательный опыт.</p> <p>6. Достичь спортивных результатов в соревнованиях на муниципальном уровне.</p>
развивающие	развивать творческую активность учащихся, стремление к самосовершенствованию, физические, интеллектуальные и нравственные способности, повышать уровень спортивных успехов сообразно способностям.	
воспитательные	формировать навыки соревновательной деятельности по настольному теннису.	

1.4. Содержание программы.

1.4.1. Учебный план.

Учебный план (первый год обучения – 72 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	начальный контроль
	Тема 1. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	3	3		текущий контроль
1.1	Распространение игры в России	1	1		
1.2	Правила игры в настольный теннис	2	2		
	Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности	2	1	1	текущий контроль
2.1	Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся	2	1	1	

	Тема 3. Общая и специальная подготовка	21		21	текущий контроль
3.1	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости	2		2	
3.2	Строевые упражнения	2		2	
3.3	Упражнения для мышц туловища	2		2	
3.4	Упражнения для мышц ног	2		2	
3.5	Упражнения с предметами (скакалки, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели)	2		2	
3.6	Игры с мячом	2		2	
3.7	Акробатические упражнения	2		2	
3.8	Легкоатлетические упражнения	2		2	
3.9	Специальные упражнения	5		5	
	Тема 4. Основы техники и тактики игры	34	3	31	текущий контроль
4.1	Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов	1	1		
4.2	Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция	1		1	
4.3	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные)	1		1	
4.4	Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара	1		1	
4.5	Поддача в настольном	1		1	

	теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники»				
4.6	Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий	1	1		
4.7	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров	1		1	
4.8	Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника	1	1		
4.9	Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника	1		1	
4.10	Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов	1		1	
4.11	Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр	1		1	
4.12	Практические занятия: 1. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.	1		1	
	2. Основная исходная стойка и выпады для	1		1	

	ударов справа и слева. 3. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. 4. Различные виды жонглирования мячами. 5. Игра с мячом у стены	1 1 1		1 1 1	
4.13	Ознакомление с основными видами вращения мяча: 1. Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. 2. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх, то же справа. 3. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением	2 2 2		2 2 2	

	мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование				
4.14	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	12		12	
	Раздел 5. Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика	9	1	8	
5.1	Правила игры, организация и проведение соревнований. Судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе	1	1		
5.2	Парные игры с различными партнерами и противниками	2		2	
5.3	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа	2		2	
5.4	Игры в «крутиловку» втроем	2		2	
5.5	Соревнования. Инструкторская и судейская практики	2		2	
	Итоговое занятие	1		1	промежуточный контроль
Итого:		72	9	63	

Учебный план (второй год обучения – 72 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		всего	теория	практика	аттестации/ контроля
	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль
	Тема 1. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	3	1	2	текущий контроль
1.1	Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов	1	1		
1.2	Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров	2		2	
	Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности	2	1	1	текущий контроль
2.1	Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Природные факторы закаливания – солнце, воздух, вода	1	1		
2.2	Спортивный массаж, способы самомассажа	1		1	
	Тема 3. Общая и специальная подготовка	16		16	текущий контроль
3.1	Занятия различными видами спорта (легкая атлетика, лыжи)	4		4	
3.2	Строевые упражнения	2		2	
3.3	Выполнение упражнений из других видов спорта	4		4	
3.4	Специальные упражнения теннисиста	6		6	
	Тема 4. Основы техники и тактики игры	38	4	34	текущий контроль
4.1	Повторение пройденного материала	5	1	4	

4.2	Разбор современных тенденций в развитии игры	4	1	3	
4.3	Анализ новейших способов игры	6	2	4	
4.4	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	8		8	
4.5	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий	5		5	
4.6	Свободная игра	10		10	
	Тема 5. Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика	9	2	7	текущий контроль
5.1	Инструкторская и судейская практики	2	2		
5.2	Соревнования	7		7	
	Итоговое занятие	2		2	итоговый контроль
Итого:		72	9	63	

1.4.2. Содержание учебного плана.

Содержание учебного плана (первый год обучения).

Вводное занятие – 2 часа.

Теория: Знакомство с планом работы детского объединения дополнительного образования. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Начальная диагностика. Определение исходного уровня знаний и умений в начале первого года обучения.

Тема 1. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь – 3 часа.

Теория: Распространение игры в России. Правила игры в настольный теннис.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности – 2 часа.

Теория: Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе.

Практика: Практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Тема 3. Общая и специальная подготовка – 21 час.

Практика: Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Строевые упражнения. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели). Игры с мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения.

Тема 4. Основы техники и тактики игры – 34 часа.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры.

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практика: Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Тема 5. Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика – 9 часов.

Теория: Правила игры, организация и проведение соревнований. Судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе.

Практика: Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа. Игры в «крутиловку» втроем. Соревнования. Инструкторская и судейская практики.

Итоговое занятие – 1 час.

Практика: Соревнование.

Содержание учебного плана (второй год обучения).

Вводное занятие – 2 часа.

Теория: Знакомство с планом работы детского объединения дополнительного образования. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Входной контроль. Определение степени сохранности умений и навыков предыдущего года обучения.

Тема 1. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь – 3 часа.

Теория: Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

Практика: Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности – 2 часа.

Теория: Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Природные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.

Практика: Спортивный массаж, способы самомассажа.

Тема 3. Общая и специальная подготовка – 16 часов.

Практика: Занятия различными видами спорта (легкая атлетика, лыжи). Строевые упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста.

Тема 4. Основы техники и тактики игры – 38 часов.

Теория: Повторение пройденного материала. Разбор современных тенденций в развитии игры. Анализ новейших способов игры.

Практика: Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Свободная игра.

Тема 5. Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика – 9 часов.

Теория: Инструкторская и судейская практики.

Практика: Соревнования.

Итоговое занятие – 2 часа.

Практика: Соревнование.

1.5. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять стремление к победе в играх и соревнованиях;
- стремиться к физическому совершенству.

Метапредметные результаты:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных упражнений, отбирать наиболее эффективные способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками (партнёрами) на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать достигнутые результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- использовать настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- к концу первого года освоения программы учащиеся должны:

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none">- правила игры в настольный теннис;- теоретические основы техники и тактики игры в настольный теннис;- основные технические приёмы;- виды и разновидности ударов, подач, взаимосвязь техники и тактики игры;- правила игры, организации и проведения соревнований, правила судейства соревнований.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять специальные и общефизические упражнения;- применять на практике взаимосвязь техники и тактики игры;- применять различные тактические приёмы против теннисистов разных стилей игры и характеров в парных играх с различными партнёрами и противниками, в играх двумя мячами «накатами» слева и справа, в играх в «крутиловку» втроём.

- к концу второго года освоения программы учащиеся должны:

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none">• терминологию настольного тенниса и применять её в занятиях;• правила оформления протоколов по судейской практике;• правила игры, организацию и проведения соревнований, правила судейства соревнований.	<ul style="list-style-type: none">• построить группу и подать основные команды на месте и в движении;• составить конспект и провести разминку в группе;• определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе;• провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;• организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;• руководить командой на соревнованиях;• самостоятельно составить план тренировки;• вести дневник самоконтроля;• проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1. Календарный учебный график.

Начало учебного года	1 сентября
Количество учебных недель	36 недель (за весь период обучения – 72 недели)
Количество учебных дней	36 дней (за весь период обучения – 72 занятия)

Продолжительность каникул	одна неделя (в начале календарного года)
Окончание учебного года	25 мая

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программы: помещение для проведения занятий, столы настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи настольного тенниса, скакалки, маты, гимнастическая палка, мячи, гантели.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
	Вводное занятие	беседа, практическое занятие	собеседование, наблюдение, тестирование	анкеты, тесты физической подготовленности и теннисных умений	тестирование
1	Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	лекция, практическое занятие, мастер-класс, презентация	объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, практический	видеоматериалы, карточки, памятки, демонстрационный материал	опрос
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности	практическое занятие, презентация, лекция, встреча с медицинским работником	репродуктивный, практический, словесный, наглядный, объяснительно - иллюстративный	видеоматериалы, демонстрационный материал, тематические карточки	зачёт
3	Общая и специальная подготовка	практическое занятие	словесный, наглядный, практический	плакаты, видеоматериалы	сдача контрольных нормативов
4	Основы техники и тактики игры	презентация, открытое занятие, практическое занятие	словесный, наглядный, практический	разработки открытых занятий, плакаты, видеоматериалы	контроль нормативов
5	Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика	лекция, соревнование	практический, игровой	памятки, видеоматериалы	соревновательные игры

	Итоговое занятие	практическое занятие, соревнования в командно-личном формате	тестирование, наблюдение, практический	тесты теннисных умений, памятки	контрольные упражнения, соревнования
--	------------------	--	--	---------------------------------	--------------------------------------

Информационное обеспечение: подборка информационно-справочной литературы, видеоуроки игры в настольный теннис.

Кадровое обеспечение. Реализацию программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности могут осуществлять педагоги дополнительного образования и учителя-предметники образовательного учреждения.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитические справки, журнал посещаемости, протоколы тестирования теннисных умений, грамоты, фото.

Для определения степени усвоения программы дополнительного образования осуществляется начальный или входной контроль, текущий, промежуточный и итоговый.

Для выявления уровня подготовленности учащихся к усвоению программы в начале первого года обучения осуществляется начальный контроль (НК).

Входной контроль (ВК) проводится в начале второго года обучения с целью определения степени сохранности теннисных умений предыдущего года обучения.

Степень усвоения учащимися материала тем программы осуществляется в ходе текущего контроля (ТК). В конце первого учебного года осуществляется промежуточный контроль (ПК). Итоговый контроль (ИК) проводится по результатам прохождения полного курса обучения.

Название раздела, темы	Форма аттестации/ год обучения		
		1-ый	2-ой
Вводное занятие	Тестовые задания для определения физической подготовленности/ тестирование теннисных умений	НК	ВК
Тема 1. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	Опрос	ТК	ТК
Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности	Зачёт	ТК	ТК
Тема 3. Общая и специальная подготовка	Сдача контрольных нормативов	ТК	ТК
Тема 4. Основы техники и	Контроль нормативов по технико-	ТК	ТК

тактики игры	тактической подготовке		
Тема 5. Игровая подготовка. Соревнования. Судейская практика	Соревновательные игры со счётом	ТК	ТК
Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений, соревнования в командно-личном формате	ПК	ИК

Формы аттестации первого года обучения: тестирование теннисных умений (выполнение контрольных упражнений), соревновательные игры со счётом.

Формы аттестации второго года обучения: тестирование теннисных умений соревнования в командно-личном формате.

2.4. Оценочные материалы.

Способом проверки результата освоения программного материала являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в листке здоровья.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачётов: мини-соревнования.

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.

Нормативы по физической подготовке теннисистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы	
		11-12 лет	13-18 лет
1	Отжимание от стола, раз/мин	31-40	41-52
2	Подъём в сед из положения лёжа, раз/мин	28-34	35-47
3	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	95-114	115-127
4	Прыжок в длину с места, см	137-155	156-180

Нормативы по технико-тактической подготовке 1-го года обучения

№ п/п	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно

3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	70-80 50-70	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	15 и более от 7 до 15	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	15 и более от 7 до 15	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	8 и более от 4 до 7	Хорошо Удовлетворительно
7	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	8 и более от 4 до 7	Хорошо Удовлетворительно
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6 4	Хорошо Удовлетворительно
9	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	6 4	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технико-тактической подготовке 2-го года обучения

№ п/п	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	80-100 65-80	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 10 до 19	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно
7	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно
9	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Список литературы.

Для педагога:

1. Амелин А.Н.. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П.. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра/ Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. 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», 2006.
4. Барчукова Г.В.. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Школа игры/ Г.С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
6. Барчукова Г.В.. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис/ Г.В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В.. Игра, доступная всем/ Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах. – М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В.. Настольный теннис (спорт для всех)/ Г.В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
9. Ефремова А.В.. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приёмов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук/ А.В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996.
10. Ефремова А.В.. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе/ А.В. Ефремова, А.А. Гужаловский. – Минск, 1995.
11. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы /Г.С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
13. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства.// Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
14. Шестеркин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук/ О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000.

Для учащихся:

1. Байгулов Ю. П.. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра/ Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.

2. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы/ Г.С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
3. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Школа игры/ Г.С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
4. Матыцин О.В.. Настольный теннис: Неизвестное об известном/ О.В. Матыцин. – М.: РГАФК, 1995.
5. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
6. Шпрах С.. У меня секретов нет. Техника/ С. Шпрах// Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

Календарный учебный график
первый год обучения

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Начальный контроль. Инструктаж по технике безопасности	собеседование, тестирование
2			лекция, презентация	1 1	Распространение игры в России. Основы техники и тактики игры	опрос
3			мастер-класс	2	Правила игры в настольный теннис	наблюдение
4			лекция, практическое занятие, встреча с медицинским работником	2	Гигиена мест занятий. Особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся	опрос, практическое задание
5	октябрь		практическое занятие	1 1	Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные)	учебно-тренировочные задания
6			практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости	контрольное задание
7			практическое занятие	1 1	Строевые упражнения. Упражнения для мышц туловища	учебно-тренировочные задания
8			практическое занятие	1 1	Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Строевые упражнения	учебно-тренировочные задания
9	ноябрь		практическое занятие	1 1	Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Упражнения для мышц туловища	учебно-тренировочные задания
10			лекция, практическое занятие	1 1	Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Упражнения для мышц ног	учебно-тренировочные задания

11			мастер-класс, практическое занятие	1 1	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Упражнения для мышц ног	учебно- трениро вочные задания
12			практическое занятие	1 1	Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели)	учебно- трениро вочные задания
13			лекция, практическое занятие	1 1	Техника и тактика парных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели)	учебно- трениро вочные задания
14	дека брь		практическое занятие	1 1	Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Игры с мячом	учебно- трениро вочные задания
15			практическое занятие	1 1	Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Игры с мячом	учебно- трениро вочные задания
16			практическое занятие	1 1	Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Акробатические упражнения	учебно- трениро вочные задания
17			практическое занятие	1 1	Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Акробатические упражнения	учебно- трениро вочные задания
18	янва рь		практическое занятие	1 1	Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Легкоатлетические упражнения	учебно- трениро вочные задания
19			практическое занятие	1 1	Различные виды жонглирования мячами. Легкоатлетические упражнения	учебно- трениро вочные задания

20			практическое занятие	1 1	Игра с мячом у стены. Специальные упражнения	наблюдение
21	февраль		практическое занятие	1 1	Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча. Специальные упражнения	учебно-тренировочные задания
22			практическое занятие	1 1	Поддачи: ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. Специальные упражнения	учебно-тренировочные задания
23			практическое занятие	1 1	Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз. Специальные упражнения	учебно-тренировочные задания
24			открытое занятие	1 1	Удары: «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа. Специальные упражнения	сдача контрольных нормативов
25	март		практическое занятие	2	Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование	учебно-тренировочные задания
26			практическое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	учебно-тренировочные задания
27			практическое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в	учебно-трениро

					одиночных играх	вочные задания
28			практическое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	учебно-тренировочные задания
29	апрель		практическое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	учебно-тренировочные задания
30			практическое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	учебно-тренировочные задания
31			открытое занятие	2	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх	контроль нормативов
32			лекция, соревнование	1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований. Судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе. Соревнования. Инструкторская и судейская практики	опрос, соревнование
33	май		соревнование	2	Парные игры с различными партнерами и противниками	контрольное задание
34			практическое занятие	2	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа	учебно-тренировочные задания
35			практическое занятие	2	Игры в «крутиловку» втроем	учебно-тренировочные задания
36			соревнование в командно-личном формате	1 1	Соревнования. Инструкторская и судейская практики. Итоговое занятие	контрольное задание, соревнование
	Итого:			72		

Календарный учебный график второй год обучения

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь		беседа	2	Вводное занятие. Вводной	собеседование

	ябрь				контроль. Инструктаж по технике безопасности	вание, тестирование
2			лекция, презентация	2	Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Природные факторы закаливания – солнце, воздух, вода	опрос
3			практическое занятие	2	Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров	практическое задание
4			мастер-класс, презентация	2	Спортивный массаж, способы самомассажа. Повторение пройденного материала	наблюдение, опрос
5	октябрь		практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	учебно-тренировочные задания
6			практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	контрольное задание
7			практическое занятие	2	Специальные упражнения теннисиста	учебно-тренировочные задания
8			практическое занятие	2	Выполнение упражнений из других видов спорта	учебно-тренировочные задания
9			практическое занятие	2	Строевые упражнения	контрольное задание
10	ноябрь		практическое занятие	2	Специальные упражнения теннисиста	учебно-тренировочные задания
11			лекция, презентация	2	Разбор современных тенденций в развитии игры	опрос
12			«мозговой штурм»	2	Разбор современных тенденций в развитии игры	практическое задание
13			открытое занятие	2	Специальные упражнения теннисиста	контрольное задание
14	декабрь		практическое	2	Выполнение упражнений из	учебно-

	брь		занятие		других видов спорта	тренировочные задания
15			лекция	2	Анализ новейших способов игры	опрос
16			практическое занятие	2	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	учебно-тренировочные задания
17			соревнование	2	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий	учебно-тренировочные задания
18	январь		практическое занятие	2	Занятия различными видами спорта (легкая атлетика, лыжи)	учебно-тренировочные задания
19			соревнование	2	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий	учебно-тренировочные задания
20			открытое занятие	2	Соревнования	соревнование
21	февраль		практическое занятие	2	Занятия различными видами спорта (легкая атлетика, лыжи)	учебно-тренировочные задания
22			практическое занятие	2	Анализ новейших способов игры	практические задания
23			практическое занятие	2	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	учебно-тренировочные задания
24			практическое занятие, соревнование	2	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Соревнования	учебно-тренировочные задания
25	март		практическое занятие	2	Свободная игра	учебно-тренировочные задания
26			практическое занятие	2	Анализ новейших способов игры	практические задания
27			практическое занятие	2	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	учебно-тренировочные задания
28			практическое занятие	2	Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях	учебно-трениро

						вочные задания
29	апрель		практическое занятие	2	Соревнования	учебно-тренировочные задания
30			практическое занятие	2	Свободная игра	учебно-тренировочные задания
31			практическое занятие	2	Свободная игра	учебно-тренировочные задания
32			лекция	2	Инструкторская и судейская практики	опрос
33	май		открытое занятие	2	Соревнования	контрольное задание
34			практическое занятие	2	Свободная игра	учебно-тренировочные задания
35			практическое занятие	2	Свободная игра	учебно-тренировочные задания
36			соревнование в командно-личном формате	2	Итоговое занятие	контрольное задание, соревнование
	Итого:			72		